

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 77**

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ г.Иркутска СОШ №77 от  
05.06.2017 г. № 01-10-82/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»  
спортивно — оздоровительное направление  
Возраст детей: 7-11 лет  
Срок реализации программы 4 года**

Составитель: Пережогина Л.Н.,  
Заместитель директора по ВР

<b>Раздел № 1. Основные характеристики программы</b>	
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	
<b>Направленность (профиль) программы</b>	Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета спорта» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по здоровому образу жизни.
<b>Цель</b>	способствовать формированию активной жизненной позиции по вопросам укрепления и сохранения своего здоровья.
<b>Задачи</b>	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;</li> <li>- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;</li> <li>- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;</li> <li>- научить использовать полученные знания в повседневной жизни</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание культуры здоровья и нравственности, ответственности за своё здоровье и потребности заботиться о нём;</li> <li>-развивать интерес к физической культуре и спорту</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;</li> </ul> <p><b>Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;</li> <li>- улучшить функциональное состояние организма;</li> <li>- повышать физическую и умственную работоспособность;</li> <li>- способствовать снижению заболеваемости.</li> </ul>
<b>Отличительные особенности программы</b>	<p>Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.</p> <p>Программа связана со школьными учебными программами по физической культуре, биологии, ОБЖ и дополняет их. Содержание программы составляют изучение и освоения теоретических знаний о здоровом образе жизни, включающие интегрированные уроки, межпредметные связи.</p>
<b>Адресат программы</b>	Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов (7-11) лет.
<b>Объем</b>	На реализацию программы отводится 9 часов в год.

<b>программы</b>	
<b>Срок освоения программы</b>	Программа рассчитана на 4 года. Программа учитывает возрастные особенности.
<b>Режим занятий</b>	0,25 часа в неделю, 1 час в месяц.
<b>Раздел № 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности</b>	
<b>2.1. Планируемые результаты</b>	
<p><u>Результаты первого уровня:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;</li> <li>• практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;</li> <li>• получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.</li> </ul> <p><u>Результаты второго уровня:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.</li> </ol> <p style="padding-left: 20px;"><u>Результаты третьего уровня:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. регулярные занятия спортом; систематически оздоровительно- закаливающие процедуры;</li> <li>3. участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.</li> </ol>	
<b>Раздел № 3. Содержание программы</b>	
<b>3.1. Формы обучения и виды занятий</b>	
<p>В данной программе делается акцент на особенности воспитательной работы в связи с совершенствованием профилактической работы, поиском новых форм и методов формирования навыков ЗОЖ.</p> <p><u>Основные методы, используемые при реализации программы:</u></p> <p><u>в обучении</u> - практический, наглядный, словесный, работа с литературой, видеометод;</p> <p><u>в воспитании</u> - методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.</p> <p>Для выполнения поставленных задач в соответствии с методологическими позициями программа преподавания предусматривает следующие виды занятий:</p> <p>беседы игры соревнования викторины соревнования праздники дни здоровья и др.</p>	

<b>Раздел № 4. Тематическое планирование</b>			
<b>4.1. Учебно-тематический план 1 класс</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	
		<b>теор</b>	<b>прак</b>
1	Что такое ЗОЖ?	1	
2	Рациональное питание – залог здоровья	1	
3	Витамины – наши друзья	1	
4	Болезни грязных рук	1	
5	Физкультминутки		1
6	Веселые старты		1
7	День здоровья		2
8	Кто сильнее? Игры-соревнования		1
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>4.2. Учебно-тематический план 2 класс</b>			
1	Составляющие ЗОЖ	1	
2	Режим дня	1	
3	Гигиена	1	
4	Активный образ жизни	1	
5	Физкультминутки и гимнастика		1
6	Веселые старты		2
7	День здоровья		2
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>4.3. Учебно-тематический план 3 класс</b>			
1	Сохранение здоровья и профилактика заболеваний.	1	
2	Закаливание в домашних условиях	1	
3	Солнечные ванны	1	
4	Безопасное поведение	1	
5	Физкультминутки и гимнастика		1
6	Веселые старты		2

7	День здоровья		2
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>4.4. Учебно-тематический план 4 класс</b>			
1	Травматизм и его профилактика	1	
2	Компьютер: друг или враг?	1	
3	Телевизор и здоровье	1	
4	Эти вредные привычки	1	
5	Физкультминутки и гимнастика		1
6	Веселые старты		2
7	День здоровья		2
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>5</b>