

**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 12-16 лет  
Срок реализации программы 5 лет**

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>	пропаганда здорового образа жизни; формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни; формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью; профилактика вредных привычек.
<b>Отличительные особенности программы</b>	<p>Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья 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 5-8 классов (11-14) лет.
<b>Объем программы</b>	На реализацию программы отводится 9 часов в год.
<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>	

1. формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.  
Результаты третьего уровня:
2. регулярные занятия спортом; систематически оздоровительно- закаливающие процедуры;
3. участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

### Раздел № 3. Содержание программы

#### 3.1. Формы обучения и виды занятий

В данной программе делается акцент на особенности воспитательной работы в связи с совершенствованием профилактической работы, поиском новых форм и методов формирования навыков ЗОЖ.

Основные методы, используемые при реализации программы:

в обучении - практический, наглядный, словесный, работа с литературой, видеометод;

в воспитании - методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Для выполнения поставленных задач в соответствии с методологическими позициями программа преподавания предусматривает следующие виды занятий:

беседы

игры

соревнования

викторины

конкурсы

праздники

дни здоровья

и др.

### Раздел № 4. Тематическое планирование

#### 4.1. Учебно-тематический план 5 класс

№	Наименование тем	Кол-во часов	
		теор	прак
1	От чего зависит наше здоровье.	1	
2	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	1	
3	Живые организмы и их влияние на здоровье	1	
4	День здоровья		2
5	Тестирование норм ГТО		2
6	Президентские состязания		2
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>6</b>

<b>4.2. Учебно-тематический план 6 класс</b>			
1	Что такое здоровый образ жизни? мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”	1	
2	Понятие закаливания и его роль.	1	
3	Понятие рационального питания и его значение.	1	1
4	Роль физических упражнений	1	1
5	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1	
6	День здоровья. Тестирование норм ГТО		2
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>4.3. Учебно-тематический план 7 класс</b>			
1	Вредные привычки, причины их формирования	1	
2	Курение и его вредное влияние на организм.	1	
3	Алкоголь не только разрушает твое здоровье, но и твою жизнь.	1	
4	День здоровья		2
5	Тестирование норм ГТО		2
6	Президентские состязания		2
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>4.5. Учебно-тематический план 8 класс</b>			
1	Мир наших чувств.	1	
2	Здоровье и эмоции	1	
3	Психологические и физиологические особенности подростка	1	
4	День здоровья		2
5	Тестирование норм ГТО		2
6	Президентские состязания		2
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>6</b>