Муниципальное общеобразовательное учреждение

Иркутского районного муниципального образования

«Усть-Кудинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:

«30» 08 2021 г.

заместитель директора по ВР

_____ А.Г.Проничкина

Утверждено:

Приказ № 223

от «01» 09 2021 г.

директор

МОУ ИРМО «Усть-Кудинская СОШ»

_____ Т.Г. Чеснокова

Рабочая программа внеурочной деятельности

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» спортивно — оздоровительное

направление Возраст детей 7-18 лет

Срок реализации программы 10 лет

Составитель: заместитель директора
по воспитательной работе Проничкина А.Г.

1. Основные характеристики программы	
Направленность (профиль) программы	Программа внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Планета здоровья» 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.
Цель	способствовать формированию активной жизненной позиции по вопросам укрепления и сохранения своего здоровья.
Задачи	– пропаганда здорового образа жизни; – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни; – формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью; – профилактика вредных привычек.
Отличительные особенности программы	Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. 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.
Адресат программы	Программа рассчитана на обучающихся 1-11 классов (7-18) лет.
Объем программы	На реализацию программы отводится 17 часов в год.
Срок освоения программы	Программа рассчитана на 10 лет. Программа учитывает возрастные особенности.
Режим занятий	1 час в 2 недели.
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	
Результаты первого уровня: • приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья; практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки; • 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. Результаты второго уровня:	

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.

3.Содержание программы

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 состязания викторины соревнования праздники дни здоровья и др.

4. Тематическое планирование

№	Наименование тем	Кол-во часов	
		аудиторные	внеаудиторные
1	От чего зависит наше здоровье.	1	
2	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	1	
4	День здоровья		2
5	Тестирование норм ГТО		2
6	Президентские состязания		2
7	Что такое здоровый образ жизни? мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”	1	
8	Понятие закаливания и его роль.	1	
9	Понятие рационального питания и его значение.	1	1
10	Роль физических упражнений	1	1
11	Мир наших чувств.	1	
12	Здоровье и эмоции	1	
13	Психологические и физиологические особенности подростка	1	
	Итого:	**9**	**8**