

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКАЯ ШКОЛА № 67 ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по курсу «Планета здоровья»  
на уровень основного общего образования

Направление развития личности: **спортивно-оздоровительное**

Срок реализации: 1 год

г. Набережные Челны, 2022 год

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</p> <p>5. желание быть здоровым и душой, и телом.</p>	<p><i>Коммуникативные учебные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);</li> <li>2. использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>3. договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.</li> <li>4. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</li> </ol> <p><i>Регулятивные учебные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Входить и выходить из учебного помещения со звонком;</li> <li>2. Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);</li> <li>3. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>4. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения;</li> <li>5. Работать с учебными принадлежностями и организовывать своё рабочее место;</li> <li>6. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</li> <li>7. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</li> </ol>	<p><i>Сформировано представление о:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. факторах, влияющих на здоровье человека;</li> <li>2. причинах некоторых заболеваний;</li> <li>3. причинах возникновения травм и правилах оказания первой помощи;</li> <li>4. видах закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правилах закаливания организма; влиянии закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;</li> <li>5. важности физических упражнений для гармоничного развития, здоровья человека, его образования, труда и творчества;</li> <li>6. планировании занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>7. бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдении требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>8. взаимодействии со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>9. единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);</li> <li>10. влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья</li> </ol>

	<p>8. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.</p> <p><i>Познавательные учебные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>3. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;</li> <li>4. организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>5. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>6. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>7. формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.</li> </ol>	<p>окружающих его людей; душевной и физической красоте человека.</p> <p><i>Сформировано ценностное отношение:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов своей семьи, педагогов, сверстников;</li> <li>2. природе и всем формам жизни.</li> </ol> <p><i>Сформированы умения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. устанавливать дружеские взаимоотношения в коллективе, основанные на взаимопомощи и взаимной поддержке;</li> <li>2. соблюдать общепринятые нормы поведения в обществе;</li> <li>3. распознавать асоциальные поступки, уметь противостоять им; проявлять отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям;</li> <li>4. выполнять физические упражнения для гармоничного развития, здоровья;</li> <li>5. выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня.</li> </ol>
--	---	--

### Содержание курса внеурочной деятельности «Планета здоровья»

Содержание курса «Планета здоровья» направлено на социализацию обучающихся, развитие творческих способностей школьников и воспитание стремления к здоровому образу жизни. Разработанный учебно-тематический план программы описывает содержание раздела из расчета 1 час в неделю, общее количество часов-34. Формы деятельности: беседа, диалог, дискуссия, игра, викторина, квест.

#### Тематическое планирование

##### Целевые приоритеты:

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- научиться использовать полученные знания в повседневной жизни.

Название раздела, темы	Кол-во часов
<b>Раздел 1: Наше здоровье</b> <i>Что такое здоровье?</i> Вступительное слово. Практическое занятие. Домашнее задание. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». <i>Что такое эмоции?</i> Беседа по теме. Работа со словарем. Игра. Оздоровительная минутка. Домашнее задание. Игра «Твоё имя». <i>Чувства и поступки.</i> Работа над стихотворением. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра. Практическая работа <i>Стресс.</i> Беседа по теме. Пишем и говорим правильно. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше». Заучивание слов.	3
<b>Раздел 2: Как помочь сохранить себе здоровье</b> <i>Учимся думать и действовать.</i> Повторение пройденного. Чтение стихов. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Тренинг безопасного поведения. <i>Учимся находить причину и последствия событий.</i> Игра «Почему это произошло?». Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра « Назови возможные последствия событий». Игра «Что? Зачем? Как?» <i>Умей выбирать.</i> Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».	3
<b>Раздел 3: Что зависит от моего решения</b> <i>Принимаю решение.</i>	2

<p>Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Практическая работа. Работа со стихотворением «Что красивей всего?».</p> <p><i>Я отвечаю за своё решение.</i></p> <p>Закрепление пройденного. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игра «Что я знаю о себе». Беседа по теме.</p>	
<p><b>Раздел 4: Злой враг табак</b></p> <p><i>Что мы знаем о курении.</i></p> <p>Игра «Волшебный стул». Беседа по теме. Физкультминутка. Это интересно. Работа в группах.</p>	1
<p><b>Раздел 5: Почему некоторые привычки называются вредными</b></p> <p><i>Зависимость.</i></p> <p>Работа со стихотворением. Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно помнить. Игра «Давай поговорим». Итоги и выводы.</p> <p><i>Умей сказать нет.</i></p> <p>Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра. Это полезно помнить.</p> <p><i>Как сказать нет.</i></p> <p>Игра «Зеркало и обезьяна». Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Работа с пословицей.</p> <p><i>Почему вредной привычке ты скажешь нет?</i></p> <p>Работа со стихотворением. Игра «Комплимент». Беседа по теме. Практическая работа.</p> <p><i>Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.</i></p> <p>Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Домашнее задание.</p>	5
<p><b>Раздел 6: Помоги себе сам</b></p> <p><i>Волевое поведение.</i></p> <p>Закрепление пройденного. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим», «Сокровища сердца».</p>	1
<p><b>Раздел 7: Злой враг алкоголь</b></p> <p><i>Алкоголь.</i></p> <p>Беседа по теме. Это интересно. Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить.</p> <p><i>Алкоголь – ошибка.</i></p> <p>Работа со стихотворением. Анализ ситуации. Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Вывод. Заучивание слов.</p> <p><i>Алкоголь – сделай выбор.</i></p> <p>Беседа по теме. Игра «Список проблем». Работа с деревом решений.</p>	3
<p><b>Раздел 8: Злой враг наркотик</b></p> <p><i>Наркотик.</i></p> <p>Анализ ситуации по рассказу Дж.Родари «Рыбы». Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Это полезно помнить.</p> <p>Работа с деревом решений. «Давай поговорим».</p> <p><i>Наркотик - тренинг безопасного поведения.</i></p>	2

Игра «Пирамида». Повторение пройденного. Оздоровительная минутка. Игра. Выводы и итоги.	
<p><b>Раздел 9: Мы одна семья</b>  <i>Мальчишки и девчонки.</i>  Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра. Анализ ситуации. Домашнее задание.  <i>Моя семья.</i>  Анализ ситуации. Беседа по теме. Работа со стихотворением. Игра «Продолжи предложение».</p>	2
<p><b>Раздел 10: Повторение</b>  <i>Дружба.</i>  Беседа по теме. Анализ ситуации. Игра «Комплимент».  <i>«День здоровья».</i>  Спортивная программа в физкультурном зале, направленная на оздоровление и сплочение.  <i>Умеем ли мы правильно питаться?</i>  Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».  <i>Я выбираю кашу.</i>  Игра «Пословицы запутались». Это интересно. Игра «Отгадай-ка», «Знатоки». Физимнутка. Конкурс «самая вкусная и полезная каша».  <i>Чистота и здоровье.</i>  Инсценировка стихотворения «Мойдодыр».  <i>Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие).</i>  <i>Чистота и порядок.</i>  Беседа по теме. Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворением.  <i>Будем делать хорошо и не будем плохо.</i>  Беседа по теме. Работа с пословицами. Работа с высказываниями о доброте. Игра «Кто больше». Это интересно.  Чтение стихов.  Урок – КВН «Наше здоровье».  <i>«Я здоровье берегу – сам себе я помогу».</i>  <i>Будьте здоровы.</i>  Беседа по теме. Игра «Письма». Оздоровительная минутка. Практическая работа «выпуск стенной газеты».</p>	12
<b>Итого</b>	34 ч

