

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 69

Курортного района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Педагогическим Советом  
Протокол № 2 от 27.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

Ткачев Е.А.

Приказ № 142 от 27.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

**«Планета здоровья»**

**для 9 класса**

**на 2020-2021 учебный год**

Составитель:  
учитель математики

*Калинина* М.А. Калинина

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
*Мальшакова* С.В. Мальшакова

Санкт-Петербург  
2020г.

## Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Планета Здоровья».

### Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Особенности программы

Данная программа строится на принципах:

Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

### Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Занятия носят научно-образовательный характер.**

**Основные виды деятельности учащихся:**

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

чтение стихов, сказок, рассказов;

постановка драматических сценок, спектаклей;

прослушивание песен и стихов;

разучивание и исполнение песен;

организация подвижных игр;

проведение опытов;

выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Планета здоровья» формируются следующие универсальные учебные действия, соответствующие требованиям ФГОС НОО:

**Регулятивные УУД:**

**Определять и формулировать** цель деятельности с помощью учителя.

**Проговаривать** последовательность действий.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию,.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

**3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других
- **Слушать** и **понимать** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.  
Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).  
Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;  
социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.  
Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Содержание тем учебного курса**

**1 год (34 ч)**

**Тема 1. Введение .Если хочешь быть здоров.**

Вступительное слово учителя. Беседа о продуктах питания, их роли в жизни человека. Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».

**Тема 2. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий)**

Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Тема 3. Полезные и вредные привычки**

Беседа по теме. Игра «Давайте определим» Заучивание слов. Опыт со светом.

**Тема 4 «Самые полезные продукты»** Игра. Выбор полезных продуктов.

**Тема 5. Как правильно составить свой рацион питания. Индивидуальное составление рациона питания.**

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка.

**Тема 6. Как готовят пищу.**

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Экскурсия в школьную столовую. Творческое рисование.

**Тема 7 Из чего варят и как сделать кашу полезной.**

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Исследование: получение муки и крупы из зерна. Практическая работа. Разучивание стихотворения. Тест.

**Тема 8. Хлеб - всему голова!**

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия. Оздоровительная минутка. Творческая работа .Исследование « Ценность зернышка»

**Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1час)**

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 10. Подвижные игры. (1час)**

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

**Тема 11. Зачем человеку кожа. (1час)**

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 12. Надёжная защита организма. (1час)**

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

**Тема 13. Если кожа повреждена. (1час)**

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 14. Подвижные игры. (1час)**

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

**Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)**

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1час)**

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1час)**

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 18. Как настроение? (1час)**

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

**Тема 19. Я пришёл из школы. (1час)**

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 20. Подвижные игры по выбору детей. (1час)**

**Тема 21-22. Я – ученик. (2 часа)**

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 23-24. Вредные привычки. (2 часа)**

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 25. Подвижные игры. (1час)**

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Тема 26. Скелет – наша опора. (1час)**

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 27. Осанка – стройная спина! (1час)**

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 28. Если хочешь быть здоров. (1час)**

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

**Тема 29. Правила безопасности на воде. (1час)**

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)**

**Тема 32-34 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (3часа)**

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

### Учебный календарно – тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов				
		всего	теория	практика	дата	
					план	факт
1	Введение. Если хочешь быть здоров.	1	1			
2	Поговорим о пище. Из чего состоит пища.	1	1			
3	Полезные и вредные привычки .	1	1			
4	Самые полезные продукты.	1	1			
5	Как правильно составить свой рацион питания.	1	1			
6	Как готовят пищу.	1	1			
7	Из чего варят и как сосать кашу полезной.	1		1		
8	Хлеб - всему голова!	1		1		
9	Подвижные игры	1		1		
10	«Рабочие инструменты» человека.	1	1			
11	Зачем человеку кожа	1	1			
12	Надёжная защита организма	1		1		
13	Если кожа повреждена	1		1		
14	Подвижные игры	1	1			
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	1			
16	Здоровая пища для всей семьи	1	1			
17	Сон – лучшее лекарство	1	1			
18	Какое настроение?	1	1			
19	Я пришёл из школы	1	1			
20	Подвижные игры	1	1			
21	Я - ученик	1	1			
22	Я – ученик. Закрепление	1	1			
23	Вредные привычки	1	1			
24	Вредные привычки	1		1		
25	Подвижные игры	1	1			
26	Скелет – наша опора	1		1		
27	Осанка – стройная спина	1	1			
28	Если хочешь быть здоров	1		1		
29	Правила безопасности на воде	1	1			
30	Подвижные игры	1	1			

31	Подвижные игры. Весёлые старты.	1	1			
32	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1	1			
33	Повторение правил здоровья.	1	1			
34	Повторение правил здоровья.	1	1			