МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Автономная общеобразовательная некоммерческая организация
"Частный Лицей "ЭКУС "

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО изобразительного искусства, музыки, физической культуры, основ безопасности и защиты Родины	Заместитель директора по УВР Лицея «ЭКУС»	Директор Лицея «ЭКУС»
_____ Серик Л.А.	_____ Амарова Т.И	_____ Ковальчук С.С.
Протокол №1 от «24» августа 2026 г.	«26» августа 2026 г.	приказ № 123-ОД от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Планета здоровья

для обучающихся 5 класса

Количество часов в неделю – 1
Количество часов в год – 34

Составитель: Когаткин Д.А.,
учитель первой категории

г.о. Подольск
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности **спортивно оздоровительного направления «Планета здоровья»** составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного стандарта основного общего образования, а также в соответствии с учебным планом АОНО «Частный лицей «ЭКУС», письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования".

Программа рассчитана на 34 часа
Нормативный срок освоения программы – 1год.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:
У обучающихся будут сформированы:
готовность и способность к саморазвитию;
мотивации к учению и познанию;
социальные компетентности;
личностные качества;
основы гражданской идентичности;

Обучающие получат возможность для формирования:
ценности здорового и безопасного образа жизни;
уважительного отношения к иному мнению;
эстетических потребностей, ценностей и чувств;
мотивации к творческому труду;
работы на результат;
бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:
Регулятивные
Обучающийся научится:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Обучающийся получит возможность научиться:

высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Познавательные
Обучающийся научится:

умению самостоятельно определять цели своего обучения
Обучающийся получит возможность научиться:
умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Коммуникативные
Обучающийся научится
слушать и понимать речь других
учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться
умению донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложения или небольшого текста).
перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся

Предметные результаты:
Обучающийся научится:
осознанию целостности окружающего мира, освоение основ биологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
развитию навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
первоначальному представлению о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;

Обучающийся получит возможность научиться
осознанию роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;

уяснению социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;

овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

Содержание программы представлено двумя крупными модулями: «Здоровье – твое главное богатство»: ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, « Ты и твоё здоровье»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств, культура отдыха, духовное здоровье обучающихся

1.Введение . Что такое здоровье?

Раскрыть понятие “здоровье”,культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм. Общее строение организма человека, возрастные особенности. Факторы, влияющие на состояние

здоровья школьников. Духовное здоровье человека, как составляющая часть физического здоровья.

2.Здоровый образ жизни.

1. Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих ,раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для организма подростка и организма близких людей. Вредные привычки: наркомания, алкоголизм, табакокурение и их формирование. Понятие рационального питания и его значение. Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня. Составление своего меню с учётом принципов рационального питания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	*Наименование разделов и занятий*	*Всего часов*	*Распределение часов по видам занятий*		
			Теоретическое занятие	***Практи-ческие занятия***	***Досуговые мероприятия***
I	**1.Введение. Что такое здоровье?**	**12**	**11**	**0**	**1**
1	Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	3	3		
2	Строение тела человека - общий обзор.	3	3		
3	Викторина «Что я знаю об организме человека?»	1			1
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	3	3		
5	Духовное здоровье человека.	2	2		
II	**2. Здоровый образ жизни.**	**22**	**10**	**11**	**1**
6	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	3	3		
7	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем мы режим.	4		4	
8	Вредные привычки, причины их формирования.	3	3		
9	Курение и алкоголь, их вредное влияние на организм.	2		2	
10	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1			1
11	Понятие рационального питания и его значение .	4	4		
12	Составляем свое меню с учётом принципов рационального питания.	3		3	
13	Правильное приготовление пищи.	2		2	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

дата		№п/п	Раздел, тема урока
По плану	Фактическое		**Тема 1. Введение. Что такое здоровье? (12 часов)**
		1	Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.
		2	Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.
		3	Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.
		4	Строение тела человека - общий обзор.
		5	Строение тела человека - общий обзор.
		6	Строение тела человека - общий обзор.
		7	Викторина «Что я знаю об организме человека?»
		8	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.
		9	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.
		10	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.
		11	Духовное здоровье человека
		12	Духовное здоровье человека
			Тема 2. Здоровый образ жизни(22 часа)
		13	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)
		14	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)
		15	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)
		16	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем мы режим
		17	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем мы режим
		18	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем мы режим
		19	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем мы режим
		20	Вредные привычки, причины их формирования.
		21	Вредные привычки, причины их формирования.
		22	Вредные привычки, причины их формирования.
		23	Курение и алкоголь, их вредное влияние на организм.
		24	Курение и алкоголь, их вредное влияние на организм.
		25	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”
		26	Понятие рационального питания и его значение .
		27	Понятие рационального питания и его значение .
		28	Понятие рационального питания и его значение .
		29	Понятие рационального питания и его значение .
		30	Составляем свое меню с учётом принципов рационального питания.
		31	Составляем свое меню с учётом принципов рационального питания.
		32	Составляем свое меню с учётом принципов рационального питания.

		33	Правильное приготовление пищи. Кулинарные посиделки
		34	Правильное приготовление пищи. Кулинарные посиделки

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Планета здоровья» необходимы следующие принадлежности:

1. набор рабочих инструментов для практических занятий;
2. компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;
3. набор ЦОР по окружающему миру;
4. литература:

- Буянов М.И. Размышления о наркомании: Кн. для учителя. - М., 2016
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- Спб., 2014.
- Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. - Ростов на/Дону: Феникс, 2007.
- Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра.- Спб 2015
- Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. - Спб., 1997.
- Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – М., 2013
- Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. - М., 2015.
- Колесов Д.В. Беседы об антиалкогольном воспитании: Кн. для учителя. М., 2014
- Лазарев М.Л. Здравствуй! Программа формирования здоровых детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. - М., 1997.
- Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. - Спб., 2014.
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. Москва: «ВАКО», 2011.
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - И.: ТЦ «Сфера», 2015.
- Ослепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы/Под ред. Г.М. Королева. - М.: Медиа Сфера, 2012.
- Физкультура для всей семьи/ Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - М.: Физкультура и спорт, 2014.

Список литературы для учащихся

1. Доктор Зайцева. Знакомьтесь, Доктор Зубик. - М.: Библио-Глобус, 2014.
2. Дурейко Л. Как устроен организм человека. Детская энциклопедия «Здоровье». БелЭн, 2011.
3. Если хочешь быть здоров. Аудиоэнциклопедия с Чевостиком. - М.: Елена, 2011.
4. Козлова С., Шукшина С. Я и моё тело. Мир человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная пресса, 2013.
5. Лаптев А. Береги здоровье смолоду. - М.: Медицина, 1988.
6. Лопатина А. Вкусная азбука. - М.: Амрита-Русь, 2010.
7. Лопатина А., Скребцова Л., Скребцова М. Сказки о фруктах и ягодах. Сказочный справочник здоровья. Т. 1. - М.: Амрита-Русь, 2005.
8. Лопатина А., Скребцова М. Сказки и притчи об овощах. Сказочный справочник здоровья. Т. 2. - М.: Амрита-Русь, 2005.
9. Лопатина А., Скребцова М. Сказки о мёде, орехах, травах, злаках, каше, чае. Сказочный справочник здоровья. Т. 3. - М.: Амрита-Русь, 2005.
10. Медицина. Энциклопедия «Всё обо всём». - М.: Астрель, 2001.
11. Остер Г. Петька-микроб. - М.: АКПРЕСС, 2008.
12. Петрановская Л. Что делать, если… - М.: Аванта, 2011.
13. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

14. Семёнова И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. – М.: Педагогика,2009
15. Соковня Э. Неболейка. – М.: Просвещение, 2005.
16. Шестернина Н. Гигиена и здоровье. Мир человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная пресса, 2013.
17. Человеческое тело. Журнал 82 номера. Издательстао ДеАгостини, 2011-2012гг.
18. Чуб Н. Азбука здоровья. - Харьков: Пеликан, 2011.
19. Энциклопедически словарь юного биолога/ Сост Аспиз М. Е. - М., 2014.
20. Энциклопедический словарь юного спортсмена/ Сост. Сосновский И. Ю., Чайковский А. М. - М., 2015.
Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. для учащихся. - М., 2011