

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Планета здоровья»

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное.

Рабочая программа «Планета здоровья» является структурной частью основной общеобразовательной программы основного общего образования и призвана оказать содействие в обеспечении достижения ожидаемых результатов обучающихся в соответствии с ООП НОО.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся 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.

В содержание программы включены материалы, необходимые для достижения личностных, метапредметных результатов на основе формирования целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

В рабочей программе учитываются основные идеи и положения программы формирования и развития универсальных учебных действий для основного общего образования и системно-деятельностного подхода.

Программа ориентирована на детей 7-10 летнего возраста. Срок изучения программы – 4 года (270 часов). Занятия проводятся 2 раза в неделю. Общее количество часов в году 1 класс- 66 часов, 2-4 классы – по 68 часов.