

МКОУ "СШ с углубленным изучением отдельных предметов  
г.Жирновска"

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Заместитель директора по  
УВР

Иванова И.А. от «31» 09 г.  
от «31» 09 г.



**Программа внеурочной деятельности**

**«Здоровый образ жизни»**

9а класс

Срок реализации программы 1 год

**Шапошникова Л.Б.**

город Жирновск

## **1. Результаты освоения курса «Здорово быть здоровым»**

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

### *Личностные результаты*

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

*Личностные результаты должны отражать:*

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

### *Предметные результаты*

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

*Предметные результаты должны отражать:*

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

### *Метапредметные результаты*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Метапредметные результаты должны отражать:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

## **1. Содержание учебного предмета**

### **Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (7 часов)**

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

*Виды деятельности:* беседа, практико ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

### **Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (7 часов)**

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация – залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

*Виды деятельности:* практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 3. Каковы еда и питьё, таково и житьё (10 часов)**

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (10 часов)**

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

**Тема 5. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (7 часов)**

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

*Виды деятельности:* беседа, практико ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

**Тема 6. Всякому мудрецу ремесло к лицу (6 часов)**

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация –залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

*Виды деятельности:* практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 7. Каковы еда и питьё, таково и житьё (10 часов)**

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 8. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (11 часов)**

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

**9 класс ( 1 полугодие 34 часа)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся
		Всего часов	Аудит.	Неаудит.	
		34	15	19	
1	<b>Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	Развитие у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;  - развитие интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов;
	Встречают по одежке	2	1	1	
	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1	1		
	Мы такие разные, и всё же	2	1	1	
	Как управлять эмоциями	2	1	1	
2	<b>Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	- развитие ключевых компетенций ведения здорового образа жизни;  - развитие способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения
	Выбираем профессию	2	1	1	
	Создаем портфолио	2	1	1	
	Правильная мотивация –залог	1	1		

	успеха				
	Как подготовиться к ОГЭ	2	1	1	
3	<b>Тема 3. Каковы еда и питьё, таково и житьё</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	развитие отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, профилактики вредных привычек; - развитие привычки правильного питания; -развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены; --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
	Значение воды для нашего организма	2	1	1	
	Выстраиваем гармоничный рацион питания	3	1	2	
	Выбираем свежие и полезные продукты	2	1	1	
	Правила здорового питания	3	1	2	
4	<b>Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	--познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья
	Развиваем основные физические качества	3	1	2	
	Спорт в нашем городе	4	1	3	
	Готовимся сдавать ГТО	3	1	2	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	

9

**9 класс ( 2 полугодие 34 часа)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся
		Всего часов	Аудит.	Неаудит.	
		34	14	20	
1	<b>Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош,</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	Развитие у обучающихся знаний и

	<b>кто на дело гоЖ</b>				
	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	2	1	1	навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
	Мы такие разные, и всё же	2	1	1	
	Как управлять эмоциями	3	1	2	
<b>2</b>	<b>Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	- развитие ключевых компетенций ведения здорового образа жизни;  - развитие способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения
	Выбираем профессию	2	1	1	
	Создаем портфолио	1	1		
	Правильная мотивация –залог успеха	1	1		
	Как подготовиться к ОГЭ	2	1	1	
<b>3</b>	<b>Тема 3. Каковы еда и питьё, таково и житьё</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	развитие отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, профилактики вредных привычек;  - развитие привычки правильного питания;  -развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;  --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
	Значение воды для нашего организма	2	1	1	
	Выстраиваем гармоничный рацион питания	2	1	1	
	Выбираем свежие и полезные продукты	3	1	2	
	Правила здорового питания	3	1	2	
<b>4</b>	<b>Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	развитие навыков безопасного поведения

	Развиваем основные физические качества	4	1	3	в повседневной жизни; - развитие умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
	Спорт в нашем городе	4	1	3	
	Готовимся сдавать ГТО	3	1	2	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	