

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по ВР

И.А.Иванова



30.08. 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здорово

быть

здоровым»

9 класс «Б»

на 2022-2023 учебный год

Подлесная Анна Владимировна

МКОУ «СШ с углублённым изучением отдельных

предметов города Жирновска»

Волгоградской области

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 мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретает 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	Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож	7	4	3	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	Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу	7	4	3	- 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	Тема 3. Каковы еда и питьё, таково и житьё	10	4	6	<p>развитие отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, профилактики вредных привычек;</p> <p>- развитие привычки правильного питания;</p> <p>-развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;</p> <p>--познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.</p>
	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	Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр	10	3	7	<p>--познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья</p>
	Развиваем основные физические качества	3	1	2	
	Спорт в нашем городе	4	1	3	
	Готовимся сдавать ГТО	3	1	2	
	Итого:	34	15	19	

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	Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош,	7	3	4	Развитие у обучающихся знаний и

	кто на дело гож				
	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	
2	Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу	6	4	2	- 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	
3	Тема 3. Каковы еда и питьё, таково и житьё	10	4	6	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	
4	Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр	11	3	12	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	
	Итого:	34	10	24	