

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Тияпинская средняя школа

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей
естественнонаучного
цикла _____
Протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Т.В.Коротина
«29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ Тияпинская СШ
В.В.Коротин
Приказ № _____
_____ 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Здоровым быть здорово»

Класс: 9

Уровень образования: основное общее образование

Учитель: Коротин Виктор Владимирович

Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану:

В год – 34,

в неделю – 1

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово». 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 «Здоровым быть здорово», 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.

II.Содержание курса внеурочной деятельности

9 класс

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (10 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.

Темы 2 – 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (19 часов) Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей области. Каковы еда и питьё, таковы и житьё. На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания. Профилактика вредных привычек подростков. Особенности полового развития.

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

Тема 5. Всякому мудрецу ремесло к лицу (5 часов) Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация – залог успеха.

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

3. Тематическое планирование

9 класс

№п/п	Наименование тем курса	Кол-во час.	Дата
	Тема 1. Здоровье человека 21 века	10	
1,2	ЗОЖ – важный аспект долголетия	2	
3	Здоровье человека 21 века. Проблемы лишнего веса	1	
4	Режим труда и учебы	1	
5	Составление режима дня	1	
6,7	Гармония тела и духа	2	
8,9	Здоровое питание – залог здоровья	2	
10	Проект «Здоровое питание»	1	
	Тема 2. В здоровом теле – здоровый дух	5	

11,12	Встреча с медработником	2	
13	Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности	1	
14	Личная гигиена (уход за телом, зрением, зубами)	1	
15	Профилактика гриппа и ОРВИ	1	
	Тема 3. Спорт – фундамент здоровья	6	
16-18	Спорт – это жизнь	3	
19,20	Сотвори себя сам	2	
21	День здоровья	1	
	Тема 4. Вредные привычки и здоровье человека	8	
22,23	Нецензурная брань – это тоже болезнь	2	
24,25	Алкоголизм – вред здоровью и психики подростка	2	
26,27	Пагубное влияние курения на здоровье человека	2	
28	Особенности полового развития старшего подростка	1	
29	Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров	1	
	Тема 5. Выбор будущей профессии	5	
30	Профессия – главная составляющая здорового образа жизни	1	
31	Кем стать? Как выбрать профессию по душе.	1	
32	Проект «Моя будущая профессия - залог успешной жизни»	1	
33	Правильная мотивация – залог успеха	1	
34	Повторение	1	