


|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>«Рассмотрено»</b><br/>На заседании МО<br/>эстетического и<br/>физкультурного цикла<br/>Протокол № 1<br/>от «30» 08 2023 г</p> | <p><b>«Рассмотрено»</b><br/>На заседании<br/>педагогического совета<br/>Протокол № 1<br/>от «30» 08 2023 г</p> | <p><b>«Утверждаю»</b><br/>Директор МБОУ СОШ<br/>№ 10<br/>/ Пияева С.М</p>  |
|---|--|--|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Внеурочной деятельности «ЗОЖ»  
для 9 класса

Составитель: учитель биологии

Сковородкин Сергей Геннадьевич

2023-2024

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности обеспечивает введение в действие и реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Внеурочная деятельность – это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной системы, направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью системы обучения в 10 классах.

Нормативным основанием для формирования программы внеурочной деятельности являются следующие нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 (в ред. приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г. №1577);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования от 30.08.2013 г. №1015 (в ред. приказа Минобрнауки РФ от 17.07.2015 г. №734);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказа Министерства образования РФ от 08.05.2019г. № 233»); приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 июня 2016 г. №699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ»;
5. Основная образовательная программа основного общего образования;
6. Положение о рабочей программе;
7. Учебный план.

План составлен с целью дальнейшего совершенствования образовательного процесса, повышения результативности обучения детей, обеспечения вариативности образовательного процесса, сохранения единого образовательного пространства, а также выполнения гигиенических требований к условиям обучения школьников и сохранения их здоровья.

Цели внеурочной деятельности на ступени основного общего образования:

1. Создание условий для проявления и развития ребёнком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.
2. Воспитание и социализация духовно-нравственной личности.

Задачи внеурочной деятельности обучающихся на уровне основного общего образования:

1. выявить интересы, склонности, способности, возможности обучающихся к различным видам деятельности;
2. ориентировать обучающихся, проявляющих особый интерес к тем или иным видам деятельности, на развитие своих способностей по более сложным программам;
3. компенсировать отсутствие, дополнить и расширить в основном образовании те или иные учебные курсы, которые нужны учащимся для определения индивидуального образовательного маршрута, конкретизации жизненных и профессиональных планов, формирования важных личностных качеств;
4. создать комфортные условия для позитивного восприятия ценностей основного образования и более успешного освоения его содержания;
5. способствовать осуществлению воспитания благодаря включению детей в лично значимые творческие виды деятельности, в процессе которых формируются нравственные, духовные и культурные ценности подрастающего поколения.

Курс внеурочной деятельности «ЗОЖ» предназначен для работы с обучающимися 9-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь своё здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

**Целью курса** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

**Задачи курса:** формирование у обучающихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счёт:

- Ø формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- Ø понимания необходимости сохранять своё здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- Ø формирования отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- Ø формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- Ø формирования привычки правильного питания;
- Ø формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- Ø формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- Ø формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- Ø ведения активного спортивного образа жизни

Согласно требованиям Стандарта, и сопутствующих документов к организации внеурочной деятельности в 9 классах предъявляются следующие требования, которые взяты за основу её организации:

- Внеурочная деятельность является обязательной для образовательного учреждения.

- Программа внеурочной деятельности разработана в 9 классах на 34 учебные недели в соответствии с режимом деятельности ОУ.

## **1. 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 «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:*

- Ø формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- Ø формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- Ø формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении поставленных целей;
- Ø 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:*

- Ø воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Ø формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- Ø овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- Ø формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- Ø 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;
- Ø способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

Ø 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;

Ø способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

Ø 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. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*Метапредметные результаты должны отражать:*

Ø бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

Ø умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

Ø понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Ø понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

Ø понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

Ø понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Ø поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

Ø владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

Ø умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

- Ø умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- Ø умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- Ø умение с достаточной чёткостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «ЗОЖ» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

Форма организации: познавательный час.

Виды деятельности:

- Ø беседы, лекции
- Ø интеллектуальные игры
- Ø дискуссии, конференции, круглый стол
- Ø викторины, конкурсы
- Ø виртуальные путешествия
- Ø решение ситуационных задач
- Ø анкетирование, мониторинг, анализ анкет
- Ø участие в проведении физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях.

**Оценка результатов** проводится в форме собеседования, тестирования, презентации

личных достижений, участия в мероприятиях, проектах, посвящённых ЗОЖ.

### ***Содержание курса внеурочной деятельности «ЗОЖ» 9 кл.***

*Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (8 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.

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

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

*Тема 3. Каковы еда и питьё, таково и житьё (7 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.

*Тема 4. В здоровом теле-здоровый дух (3 часа).*

Правила личной гигиены. Режим дня. Вредные привычки и здоровье человека.

*Тема 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (9 часов)*

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО. Проект «Спорт в моей жизни».