

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лопатинская основная общеобразовательная школа»

Утверждена приказом
директора школы
№ 88-о от 28.08.19.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Формирование культуры здоровья»**

(9 класс)

с.Лопатино

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Формирование культуры здоровья»

В результате изучения курса по данной программе у учеников будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

Личностные УУД	<i>Ценностно-смысловые ориентации личности</i>
	<p>Осознает ценность:</p> <ul style="list-style-type: none"> • здорового образа жизни; • ценность положительного отношения к миру и другим; • творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта; • физической и спортивной культуры и традиций народов мира. <p>Осознает ценность:</p> <ul style="list-style-type: none"> • здорового образа жизни; • семьи как соучастника спортивно-оздоровительных мероприятий; • важность душевных отношений в семье; • физической и спортивной культуры и традиций народов мира.
	<p>Способен к переживанию разности мнений других людей через сотрудничество и подчинение большинству.</p> <p>Осознает ценность общества в целом и социальных групп, к которым принадлежит. Осознает важность дружеских отношений, командной деятельности.</p> <p>Знаком с историей физической культуры и разных видов спорта, правилами гигиены, влиянием здорового питания на здоровый образ жизни в целом.</p> <p>Знаком с понятием общероссийской идентичности, гражданской ответственности, приверженности гуманистическим и демократическим ценностям, закреплённым в Конституции РФ.</p> <p>Знаком с русской и зарубежной литературой, спортивными играми, обычаями, особенностями кулинарии и традиций питания, культурными особенностями.</p>
	<i>Морально-нравственные ориентации личности</i>
	<p>Имеет опыт переживания нравственных норм из понимания закона, из внешнего данного порядка.</p> <p>Имеет опыт разработки и следования коллективным морально-нравственным нормам.</p> <p>Знаком с морально-нравственными нормами, принятыми в мировом и национальном спорте.</p> <p>Обладает позитивной моральной самооценкой и чувством гордости при следовании моральным нормам, опытом переживания чувства стыда и вины при не следовании им.</p> <p>Знаком с морально-нравственными, принятыми в различных видах спорта.</p> <p>Ориентируется в различных культурно-исторических формах спортивной морали, кулинарных традициях.</p> <p>Способен действовать из своего понимания ответственности, осознает последствия норм поведения (правомерное поведение).</p>

Регулятивные УУД	<i>Личностное и социальное самоопределение учащегося</i>
	<p>Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними.</p> <p>Способен к выстраиванию системы социальных отношений в близком и дальнем социальном окружении (семья и общество).</p> <p>Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними.</p> <p>Обладает навыками общественного гендерного поведения и самосознания.</p> <p>Способен к начальным формам индивидуализации, понимания своего характера, своих особенностей, привычек и поведения.</p> <p>Осознает соотношение биологического и социального в человеке, врождённых и приобретённых качеств, способностей. Осознает гендерные особенности человека, его социальные свойства, способы взаимодействия с другими людьми.</p> <p>Способен к начальным формам самопрезентации.</p>
	<i>Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности</i>
	<p>Способен реализовывать познавательную потребность через работу в группах.</p> <p>Сознает возможность выбора через реализацию разной интересующей деятельности в рамках одного модуля.</p> <p>Способен к реализации проекта по интересующей теме.</p> <p>Сознает возможность реализации разнообразной деятельности в едином контексте темы или модуля.</p> <p>Способен к самостоятельной реализации проекта по интересующей теме (индивидуального и класса).</p>
	<i>Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности</i>
	<p>Сознает ценность здорового образа жизни как альтернативной возможности.</p> <p>Знаком с культурой проведения здорового праздника.</p> <p>Знаком с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания.</p> <p>Знаком с культурой здорового отдыха.</p> <p>Знаком с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания.</p>
	<i>Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности</i>
	<p>Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.</p> <p>Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.</p>
	<i>Волевая саморегуляция личности</i>
	<p>Способен к волевой саморегуляции при достижении цели, опираясь на ориентиры, задаваемые учителем</p> <p>Способен к самостоятельному выполнению задания/проекта и своевременной сдаче заданий</p> <p>Способен к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.</p>

	Способен к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.
Познавательные УУД	<i>Собственная познавательная активность учащегося</i>
	Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности. Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.
	<i>Общие приёмы решения учебных задач</i>
	Знаком с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе. Знаком с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе. Знаком с логическими характеристиками построения предложений в тексте при защите проекта. Способен к пониманию и чувству красоты и гармонии здорового человека.
	<i>Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия</i>
	Способен к реализации и представлению индивидуального проекта. Способен к совместной с классом организации тематических мероприятий. Способен свободно принять правила, подразумевающие обязательное совместное взаимодействие. Способен к реализации и представлению группового проекта. Способен к свободной групповой работе. Способен обозначить мотивы конфликтной ситуации. Способен обозначить суть ситуации конфликта и причину возникновения. В урегулировании конфликта опирается на стратегии, предложенные учителем.

Содержание программы.

Организация внеурочной работы с обучающимися направлена на формирование основ культуры здоровья.

Программа состоит из нескольких модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни.

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье и безопасности.

Содержательные модули	Мероприятия	Формы реализации
Ценность здоровья	Дискуссионный клуб «Здоровье- не всё, но всё – ничто без здоровья» «Здоровье и профессия»	Внеклассное мероприятие. Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа
Питание	Творческий проект «Вкусный обед». Викторина «Кулинарное путешествие»	Классный час, внеклассная работа, участие родителей. Внеклассное мероприятие.

Режим дня	Исследовательский прект. («Тайм – менеджмент и здоровье»)	Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа
Социальное здоровье	Тренинг- проекты «Социальное влияние и здоровье», «Как мы реагируем на социальное влияние», «Мода и здоровье»	Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа
Профилактика зависимого поведения	Игровой тренинг «Как отказаться от опасного предложения», игровой прект «Интернет и Я»	Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Ко-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	Ценность здоровья		
1-2	Дискуссионный клуб «Здоровье – не всё, но всё – ничто без здоровья» Режим дня.	2	Познакомиться с основным содержанием курса 9 класса
3	Творческое задание «Планируем день».	1	Наметить перспективу совершенствования умений и навыков в процессе учебной деятельности
4	Исследование «Почему нужен завтрак»	1	Определить основные требования к результатам обучения и критерии успешной работы учащихся
	Режим дня		
5-6	«Тайм –менеджмент и здоровье»	2	Проанализировать результаты эксперимента или провести свой собственный эксперимент
7-8	Исследовательский проект «Движение и здоровье»	2	Организовать коллективную творческую деятельность школьников, направленную на развитие навыков общения, взаимодействия и сотрудничества
	Питание		
9-10	Творческий проект «Классный завтрак».	2	Формировать основы рационального питания; классифицировать продукты по их полезности
11-12	Творческий проект «Вкусный обед»	2	Расширить представления о роли правильного питания для сохранения здоровья, о полезных свойствах различных блюд, которые входят в состав обеда

	Социальное здоровье		
13-14	Творческое задание «Мой выходной день».	2	Организовать физическую саморегуляцию, к соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.
15-16	Тренинг- проект «Социальное влияние на здоровье»	2	Оценивать жизненные ситуаций и поступки людей с точки зрения общечеловеческих норм.
	Кулинарная эстафета Тренинг - проект	2	Организовать коллективную творческую деятельность школьников, направленную на развитие навыков общения, взаимодействия и сотрудничества
17-18	Тренинг- проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	2	Определять сферу общественных отношений. регулируемых идеями и ценностями актуальной культуры общества Осознание важности двигательного режима как фактора здорового образа жизни.
19-22	Творческий проект «Мода и здоровье	4	Формировать мнение о влиянии тех или иных способах изменения внешности на здоровье Сформировать умение определения ситуаций, которые связаны с угрозой здоровью
23-24	Профилактика зависимого поведения		
25-26	Дискуссионный клуб « Здоровье и профессия»	2	Развивать представления о важности выбора профессии с учетом своих способностей и наклонностей, о важности здоровья для достижения успеха в профессии
27-28	Игровой проект « Интернет и я»	2	Определение собственной степени вовлеченности и использовании Интернета.
29-30	Игровой тренинг «Как отказаться от опасного предложения»	2	Формировать важнейшие социальные навыки, способствующие социальной адаптации, а также профилактика вредных привычек.
	Питание		
31-34	Игра - викторина « Кулинарное путешествие»	4	Формировать основы здорового образа жизни с учётом культурных традиции и обычае жизни народа, законов и правил жизнеустройства, выработанные веками и прошедшие проверку временем