Приложение №2

к ООП ООО

МБОУ СОШ с. Тербуны

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

**«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

**для 7а, 7б классов**

Срок реализации программы – 1 год

Программу подготовил

учитель физической культуры

Захаров Александр Николаевич

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**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, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
* солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Формы организации занятий** |  **Виды деятельности** |
|
| **Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.** Тема 1. Знакомство с собой. Тема 2. Встречают по одежке.Тема 3. Три правила красоты.Тема 4. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?Тема 5. Решение ситуативных задач.Тема 6. Сходства и различия между людьми.Тема 7. Дружба бывает разная.Тема 8. Учимся понимать друг друга.Тема 9. Решение ситуативных задач.Тема 10. Как управлять эмоциями.Тема 11. Решение ситуативных задач. | Групповые массовыеиндивидуальные | Практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. |
| **Раздел 2. Всякому молодцу ремесло к лицу**Тема 1. Развиваем свои способности. Что я умею?Тема 2. Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же? Наши способности.Тема 3. Творчество - уникальная человеческая способность. Как можно проявить себя?Тема 4. Движение к достижениям. Как добиться успеха?Тема 5. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Средства достижения целей.Тема 6. Правильная мотивация – залог успеха. | Групповые массовыеиндивидуальные | Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. |
| **Раздел 3. Какова еда и питье, таково и житьё.**Тема 1. На что расходуется наша энергия.Тема 2. Наша сила в витаминах.Тема 3. Восполняем энергозатраты.Тема 4. Значение воды для нашего организма.Тема 5. Секреты здорового питания.Тема 6. Что и как мы едим?Тема 7. Выстраиваем гармоничный рацион питания.Тема 8. Выбираем свежие и полезные продукты.Тема 9. Правила здорового питания. | Групповые массовыеиндивидуальные | Практические занятия, лабораторно­исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. |
| **Раздел 4.Кто любит спорт, тот здоров и бодр**Тема 1. Особенности физической подготовки подростка.Тема 2. Развиваем основные физические качества.Тема 3. Почему так важна правильная осанка.Тема 4. Знакомимся с упражнениями для формирования правильной осанки.Тема 5. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.Тема 6. Как правильно закаляться?Тема 7. Нормативы комплекса ГТО. Тема 8.Готовимся сдавать ГТО. | Групповые массовыеиндивидуальные | Интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теоретическая часть** | **Практическая часть** |
| 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож. | 11 | 4 | 7 |
| 2. Всякому молодцу ремесло к лицу. | 6 | 4 | 2 |
| 3. Какова еда и питье, таково и житьё. | 9 | 6 | 3 |
| 4.Кто любит спорт, тот здоров и бодр | 8 | 2 | 6 |

Приложение к программе курса внеурочной деятельности

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**(34 часа за год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Примечание** |
|
|  |  | **Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.**  | **11** |  |
| 1 | 04.09 | Знакомство с собой.  | 1 |  |
| 2 | 11.09 | Встречают по одежке. | 1 |  |
| 3 | 18.09 | Три правила красоты. | 1 |  |
| 4 | 25.09 | Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? | 1 |  |
| 5 | 02.10 | Решение ситуативных задач. | 1 |  |
| 6 | 09.10 |  Сходства и различия между людьми. | 1 |  |
| 7 | 16.10 | Дружба бывает разная. | 1 |  |
| 8 | 23.10 | Учимся понимать друг друга. | 1 |  |
| 9 | 30.10 | Решение ситуативных задач. | 1 |  |
| 10 | 13.11 | Как управлять эмоциями. | 1 |  |
| 11 | 20.11 | Решение ситуативных задач. | 1 |  |
|  |  | **Раздел 2. Всякому молодцу ремесло к лицу** | **6** |  |
| 12 | 27.11 | Развиваем свои способности. Что я умею? | 1 |  |
| 13 | 04.12 | Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же? Наши способности. | 1 |  |
| 14 | 11.12 | Творчество - уникальная человеческая способность. Как можно проявить себя? | 1 |  |
| 15 | 18.12 | Движение к достижениям. Как добиться успеха? | 1 |  |
| 16 | 25.12 | Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Средства достижения целей. | 1 |  |
| 17 | 15.01 | Правильная мотивация – залог успеха | 1 |  |
|  |  | **Раздел 3. Какова еда и питье, таково и житьё.** | **9** |  |
| 18 | 22.01 | На что расходуется наша энергия. | 1 |  |
| 19 | 29.01 |  Наша сила в витаминах. | 1 |  |
| 20 | 05.02 |  Восполняем энергозатраты. | 1 |  |
| 21 | 12.02 | Значение воды для нашего организма. | 1 |  |
| 22 | 19.02 | Секреты здорового питания. | 1 |  |
| 23 | 26.02 | Что и как мы едим? | 1 |  |
| 24 | 04.03 | Выстраиваем гармоничный рацион питания. | 1 |  |
| 25 | 11.03 | Выбираем свежие и полезные продукты. | 1 |  |
| 26 | 18.03 | Правила здорового питания. | 1 |  |
|  |  | **Раздел 4.Кто любит спорт, тот здоров и бодр.** | **8** |  |
| 27 | 01.04 | Особенности физической подготовки подростка. | 1 |  |
| 28 | 08.04 | Развиваем основные физические качества. | 1 |  |
| 29 | 15.04 | Почему так важна правильная осанка. | 1 |  |
| 30 | 22.04 | Знакомимся с упражнениями для формирования правильной осанки. | 1 |  |
| 31 | 29.04 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. | 1 |  |
| 32 | 06.05 | Как правильно закаляться? | 1 |  |
| 33 | 13.05 | Нормативы комплекса ГТО.  | **1** |  |
| 34 | 20.05 | Готовимся сдавать ГТО. | 1 |  |

Приложение №2

к ООП ООО

МБОУ СОШ с. Тербуны

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

**«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

**для 8а класса**

Срок реализации программы – 1 год

Программу подготовила

учитель физической культуры

Кузьмина Людмила Николаевна

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**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, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
* солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Формы организации занятий** |  **Виды деятельности** |
|
| **Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.** Тема 1. Знакомство с собой. Тема 2. Встречают по одежке.Тема 3. Три правила красоты.Тема 4. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?Тема 5. Решение ситуативных задач.Тема 6. Сходства и различия между людьми.Тема 7. Дружба бывает разная.Тема 8. Учимся понимать друг друга.Тема 9. Решение ситуативных задач.Тема 10. Как управлять эмоциями.Тема 11. Решение ситуативных задач. | Групповые массовыеиндивидуальные | Практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. |
| **Раздел 2. Всякому молодцу ремесло к лицу**Тема 1. Развиваем свои способности. Что я умею?Тема 2. Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же? Наши способности.Тема 3. Творчество - уникальная человеческая способность. Как можно проявить себя?Тема 4. Движение к достижениям. Как добиться успеха?Тема 5. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Средства достижения целей.Тема 6. Правильная мотивация – залог успеха. | Групповые массовыеиндивидуальные | Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. |
| **Раздел 3. Какова еда и питье, таково и житьё.**Тема 1. На что расходуется наша энергия.Тема 2. Наша сила в витаминах.Тема 3. Восполняем энергозатраты.Тема 4. Значение воды для нашего организма.Тема 5. Секреты здорового питания.Тема 6. Что и как мы едим?Тема 7. Выстраиваем гармоничный рацион питания.Тема 8. Выбираем свежие и полезные продукты.Тема 9. Правила здорового питания. | Групповые массовыеиндивидуальные | Практические занятия, лабораторно­исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. |
| **Раздел 4.Кто любит спорт, тот здоров и бодр**Тема 1. Особенности физической подготовки подростка.Тема 2. Развиваем основные физические качества.Тема 3. Почему так важна правильная осанка.Тема 4. Знакомимся с упражнениями для формирования правильной осанки.Тема 5. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.Тема 6. Как правильно закаляться?Тема 7. Нормативы комплекса ГТО. Тема 8.Готовимся сдавать ГТО. | Групповые массовыеиндивидуальные | Интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теоретическая часть** | **Практическая часть** |
| 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож. | 11 | 4 | 7 |
| 2. Всякому молодцу ремесло к лицу. | 6 | 4 | 2 |
| 3. Какова еда и питье, таково и житьё. | 9 | 6 | 3 |
| 4.Кто любит спорт, тот здоров и бодр | 8 | 2 | 6 |

Приложение к программе курса внеурочной деятельности

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**(34 часа за год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Примечание** |
|
|  |  | **Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.**  | **11** |  |
| 1 | 03.09 | Знакомство с собой.  | 1 |  |
| 2 | 10.09 | Встречают по одежке. | 1 |  |
| 3 | 17.09 | Три правила красоты. | 1 |  |
| 4 | 24.09 | Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? | 1 |  |
| 5 | 01.10 | Решение ситуативных задач. | 1 |  |
| 6 | 08.10 |  Сходства и различия между людьми. | 1 |  |
| 7 | 15.10 | Дружба бывает разная. | 1 |  |
| 8 | 22.10 | Учимся понимать друг друга. | 1 |  |
| 9 | 29.10 | Решение ситуативных задач. | 1 |  |
| 10 | 12.11 | Как управлять эмоциями. | 1 |  |
| 11 | 19.11 | Решение ситуативных задач. | 1 |  |
|  |  | **Раздел 2. Всякому молодцу ремесло к лицу** | **6** |  |
| 12 | 26.11 | Развиваем свои способности. Что я умею? | 1 |  |
| 13 | 03.12 | Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же? Наши способности. | 1 |  |
| 14 | 10.12 | Творчество - уникальная человеческая способность. Как можно проявить себя? | 1 |  |
| 15 | 17.12 | Движение к достижениям. Как добиться успеха? | 1 |  |
| 16 | 24.12 | Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Средства достижения целей. | 1 |  |
| 17 | 14.01 | Правильная мотивация – залог успеха | 1 |  |
|  |  | **Раздел 3. Какова еда и питье, таково и житьё.** | **9** |  |
| 18 | 21.01 | На что расходуется наша энергия. | 1 |  |
| 19 | 28.01 |  Наша сила в витаминах. | 1 |  |
| 20 | 04.02 |  Восполняем энергозатраты. | 1 |  |
| 21 | 11.02 | Значение воды для нашего организма. | 1 |  |
| 22 | 18.02 | Секреты здорового питания. | 1 |  |
| 23 | 25.02 | Что и как мы едим? | 1 |  |
| 24 | 03.03 | Выстраиваем гармоничный рацион питания. | 1 |  |
| 25 | 10.03 | Выбираем свежие и полезные продукты. | 1 |  |
| 26 | 17.03 | Правила здорового питания. | 1 |  |
|  |  | **Раздел 4.Кто любит спорт, тот здоров и бодр.** | **8** |  |
| 27 | 01.04 | Особенности физической подготовки подростка. | 1 |  |
| 28 | 08.04 | Развиваем основные физические качества. | 1 |  |
| 29 | 15.04 | Почему так важна правильная осанка. | 1 |  |
| 30 | 22.04 | Знакомимся с упражнениями для формирования правильной осанки. | 1 |  |
| 31 | 29.04 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. | 1 |  |
| 32 | 06.05 | Как правильно закаляться? | 1 |  |
| 33 | 13.05 | Нормативы комплекса ГТО.  | **1** |  |
| 34 | 20.05 | Готовимся сдавать ГТО. | 1 |  |

Приложение №2

к ООП ООО

МБОУ СОШ с. Тербуны

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

**«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

**для 9а, 9б классов**

Срок реализации программы – 1 год

Программу подготовила

учитель физической культуры

Болгов Роман Васильевич

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**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, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
* солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Формы организации занятий** |  **Виды деятельности** |
|
| **Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.** Тема 1. Знакомство с собой. Тема 2. Встречают по одежке.Тема 3. Три правила красоты.Тема 4. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?Тема 5. Решение ситуативных задач.Тема 6. Сходства и различия между людьми.Тема 7. Дружба бывает разная.Тема 8. Учимся понимать друг друга.Тема 9. Решение ситуативных задач.Тема 10. Как управлять эмоциями.Тема 11. Решение ситуативных задач. | Групповые массовыеиндивидуальные | Практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. |
| **Раздел 2. Всякому молодцу ремесло к лицу**Тема 1. Развиваем свои способности. Что я умею?Тема 2. Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же? Наши способности.Тема 3. Творчество - уникальная человеческая способность. Как можно проявить себя?Тема 4. Движение к достижениям. Как добиться успеха?Тема 5. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Средства достижения целей.Тема 6. Правильная мотивация – залог успеха.Тема 7. Как подготовиться к ОГЭ.Тема 8. Решение ситуативных задач. | Групповые массовыеиндивидуальные | Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. |
| **Раздел 3. Какова еда и питье, таково и житьё.**Тема 1. На что расходуется наша энергия.Тема 2. Наша сила в витаминах.Тема 3. Восполняем энергозатраты.Тема 4. Значение воды для нашего организма.Тема 5. Секреты здорового питания.Тема 6. Что и как мы едим?Тема 7. Выстраиваем гармоничный рацион питания. | Групповые массовыеиндивидуальные | Практические занятия, лабораторно­исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. |
| **Раздел 4.Кто любит спорт, тот здоров и бодр**Тема 1. Особенности физической подготовки подростка.Тема 2. Развиваем основные физические качества.Тема 3. Почему так важна правильная осанка.Тема 4. Знакомимся с упражнениями для формирования правильной осанки.Тема 5. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.Тема 6. Как правильно закаляться?Тема 7. Нормативы комплекса ГТО. Тема 8.Готовимся сдавать ГТО. | Групповые массовыеиндивидуальные | Интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теоретическая часть** | **Практическая часть** |
| 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож. | 11 | 4 | 7 |
| 2. Всякому молодцу ремесло к лицу. | 8 | 4 | 4 |
| 3. Какова еда и питье, таково и житьё. | 7 | 5 | 2 |
| 4.Кто любит спорт, тот здоров и бодр | 8 | 2 | 6 |

Приложение к программе курса внеурочной деятельности

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**(34 часа за год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Примечание** |
|
|  |  | **Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.**  | **11** |  |
| 1 | 03.09 | Знакомство с собой.  | 1 |  |
| 2 | 10.09 | Встречают по одежке. | 1 |  |
| 3 | 17.09 | Три правила красоты. | 1 |  |
| 4 | 24.09 | Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? | 1 |  |
| 5 | 01.10 | Решение ситуативных задач. | 1 |  |
| 6 | 08.10 |  Сходства и различия между людьми. | 1 |  |
| 7 | 15.10 | Дружба бывает разная. | 1 |  |
| 8 | 22.10 | Учимся понимать друг друга. | 1 |  |
| 9 | 29.10 | Решение ситуативных задач. | 1 |  |
| 10 | 12.11 | Как управлять эмоциями. | 1 |  |
| 11 | 19.11 | Решение ситуативных задач. | 1 |  |
|  |  | **Раздел 2. Всякому молодцу ремесло к лицу** | **8** |  |
| 12 | 26.11 | Развиваем свои способности. Что я умею? | 1 |  |
| 13 | 03.12 | Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же? Наши способности. | 1 |  |
| 14 | 10.12 | Творчество - уникальная человеческая способность. Как можно проявить себя? | 1 |  |
| 15 | 17.12 | Движение к достижениям. Как добиться успеха? | 1 |  |
| 16 | 24.12 | Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Средства достижения целей. | 1 |  |
| 17 | 14.01 | Правильная мотивация – залог успеха | 1 |  |
| 18 | 21.01 | Как подготовиться к ОГЭ. | 1 |  |
| 19 | 28.01 | Решение ситуативных задач. | 1 |  |
|  |  | **Раздел 3. Какова еда и питье, таково и житьё.** | **7** |  |
| 20 | 04.02 | На что расходуется наша энергия. | 1 |  |
| 21 | 11.02 |  Наша сила в витаминах. | 1 |  |
| 22 | 18.02 |  Восполняем энергозатраты. | 1 |  |
| 23 | 25.02 | Значение воды для нашего организма. | 1 |  |
| 24 | 03.03 | Секреты здорового питания. | 1 |  |
| 25 | 10.03 | Что и как мы едим? | 1 |  |
| 26 | 17.03 | Выстраиваем гармоничный рацион питания. | 1 |  |
|  |  | **Раздел 4.Кто любит спорт, тот здоров и бодр.** | **8** |  |
| 27 | 01.04 | Особенности физической подготовки подростка. | 1 |  |
| 28 | 08.04 | Развиваем основные физические качества. | 1 |  |
| 29 | 15.04 | Почему так важна правильная осанка. | 1 |  |
| 30 | 22.04 | Знакомимся с упражнениями для формирования правильной осанки. | 1 |  |
| 31 | 29.04 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. | 1 |  |
| 32 | 06.05 | Как правильно закаляться? | 1 |  |
| 33 | 13.05 | Нормативы комплекса ГТО.  | **1** |  |
| 34 | 20.05 | Готовимся сдавать ГТО. | 1 |  |