

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**
626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иска, улица Береговая, 1 тел: (34533) 46-1-24, 46-2-56
факс 46-256 E-mail: vsosh08@mail.ru

Рассмотрено:
на заседании МО классных
руководителей
С. Абу
руководитель МО Абрамова С. И

Согласовано:
Методист
Галиева Т.П. Т.П. Галиева
«19» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Н.В. Ваганова
Приказ №265 от 29.08.2025

**Рабочая программа по
внеурочной деятельности
Направление: спортивно-оздоровительная деятельность
Кружок «Здорово быть здоровым»
Класс 9 «Б»
Руководитель: Абрамова С. И**

2025 г.

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности в филиале МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ с. Тюнево» 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 филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ с. Тюнево»

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 личностно значимые творческие виды деятельности, в процессе которых формируются нравственные, духовные и культурные ценности подрастающего поколения.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 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:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять своё здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- 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 в филиале МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ с. Тюнево»

- Внеурочная деятельность является обязательной для образовательного учреждения.
- Программа внеурочной деятельности разработана в 9 классах на 17 учебных 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:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремлённости 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 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, соотнося 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. 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:

- 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.

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

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здорово быть здоровым» 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:

- беседы, лекции
- интеллектуальные игры

- дискуссии, конференции, круглый стол
- викторины, конкурсы
- виртуальные путешествия
- решение ситуационных задач
- анкетирование, мониторинг, анализ анкет
- 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 «Здорово быть здоровым» 9 кл.

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (4 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 (3 часов).

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

Тема 3. Каковы еда и питьё, таково и житьё (3 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 (4 часов)

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

3. Тематическое планирование (9 класс).

№п/п	Наименование тем курса	Дата прохождения	
Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на деле гош- 4 ч.			
1	Знакомство с собой.		
2	Встречают по одежке.		
3	Три правила красоты.		
4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?		
Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу-3 ч.			
5	Выбираем профессию.		
6	Проект «Моя будущая профессия - залог успешной жизни»		
7	Создаём портфолио.		
Тема 3. Каковы еда и питьё, таково и житьё-3 ч			
8	На что расходуется наша энергия.		
9	Восполняем энергозатраты.		
10	Значение воды для нашего организма.		
Тема 4. В здоровом теле-здоровый дух-3ч.			
11	Правила личной гигиены.		
12	Режим дня.		
13	Вредные привычки и здоровье человека.		
Тема 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр- 4 ч			
14	Развиваем основные физические качества.		
15	Спорт в нашем городе.		
16	Готовимся сдавать ГТО.		
17	Занятия дома и на улице.		
	Итого	17	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Печатные пособия для обучающихся:

1. Мошнина Р. Ш. Здорово быть здоровым: 9 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций / Р. Ш. Мошнина, А. В. Погожаева; под ред. Г. Г. Онищенко. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2021

Пособия для учителя:

1. Программа внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» под ред. Г. Г. Онищенко.
2. Яковлева С. Г. Методические рекомендации к курсу «Здорово быть здоровым. 7-9 кл

