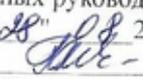


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Берёзовка муниципального района Елховский
Самарской области

«РАССМОТРЕНО»

на заседании классных руководителей
Протокол № 1 от "28" 08 2020 г.
Председатель МО 
(Галлямова М.М.)

«ПРОВЕРЕНО»

заместителем директора по УВР

(Козлова Г.М.)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы 
Приказ № 35 от "28" 08 2020 г.
(Поднавозна С.Б.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности 9 класса

Направление: спортивно-оздоровительное

Наименование: «Тропа здоровья»

Форма организации: кружок

Срок реализации: 2020-2021 уч. год

Руководитель: Рылкина Клавдия Алексеевна

с. Берёзовка

2020

Программа «Тропа здоровья» составлена на основе пособия «Здорово быть здоровым» и рассчитана на обучающихся 9 класса основной общеобразовательной школы, увлекающихся физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельностью. Занятия проходят во внеурочное время один раз в неделю.

Время реализации программы - 1 год.

Формы деятельности:

- индивидуальные;
- групповые;
- работа в парах, в тройках, в четвёрках.

Формы занятий:

- обсуждение результатов;
- подведение итогов;
- соревнования;
- экскурсии и походы
- праздники;
- беседы;
- игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процесс освоения курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья». 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 «Тропа здоровья». 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. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Тропа здоровья», 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

«Тропа здоровья» 9 класс.

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож(2 часа)

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.

Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (3 часа)

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

*Виды деятельности :*экскурсии, практические занятия, выполнение профориентационных тестов.

Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё (5 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.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (24 часа)

Развиваем основные физические качества. Спорт. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, экскурсии, походы.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож	3	1	2
	Знакомство с собой	1	0	1
	Три правила красоты	1	1	0
	Как управлять эмоциями	1	0	1

	Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу	4	1	3
	Выбираем профессию	1	0	1
	Создаем портфолио	1	0	1
	Правильная мотивация –залог успеха	1	0	1
	Как подготовиться к ОГЭ	1	1	0
	Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь	5	1	4
	На что расходуется наша энергия	1	0	1
	Восполняем энергозатраты	1	0	1
	Значение воды для нашего организма	1	1	0
	Выстраиваем гармоничный рацион питания	1	0	1
	Правила здорового питания	1	0	1
	Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр	22	3	19
	Развиваем основные физические качества	8	1	7
	Спорт в нашей школе	6	1	5
	Готовимся сдавать ГТО	8	1	7
		34	6	28

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности 9 класс «Тропа здоровья» на 2020-2021 учебный год.

№ урока	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема урока
			Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.
1	2.09		Знакомство с собой. Практические занятия.
2	9.09		Три правила красоты. Беседа.
3	16.09		Как управлять эмоциями. Встреча с психологом.
			Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу
4	23.09		Выбираем профессию. Экскурсия .
5	30.09		Создаем портфолио. Практическая работа.
6	7.10		Правильная мотивация –залог успеха. Встреча с родителями.
7	14.10		Как подготовиться к ОГЭ. Беседа.
			Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизньё
8	21.10		На что расходуется наша энергия. Практико-ориентированные занятия.
9	11.11		Восполняем энергозатраты. Практическая работа.
10	18.11		Значение воды для нашего организма. Беседа.
11	25.11		Выстраиваем гармоничный рацион питания. Практическая работа.
12	2.12		Правила здорового питания. Практическая работа.
			Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
13	9.12		Развиваем основные физические качества. Беседа.
14	16.12		Зимние забавы- игры на свежем воздухе.
15	23.12		Катание на льду на спортивной площадке.
16	13.01		Катание на льду на спортивной площадке.
17	20.01		Прогулка на лыжах
18	27.01		Прогулка на лыжах

19	3.02		Катание на лыжах с горы
20	10.02		Катание на лыжах с горы
21	17.02		Спорт в нашей школе. Беседа.
22	24.02		Спортивная игра «Вперед, мальчиши!»
23	3.03		Дальше, быстрее, выше. Игры на свежем воздухе.
24	10.03		Пешеходная прогулка .
25	17.03		Пешеходная прогулка .
26	31.03		Соревнования по волейболу.
27	7.04		Готовимся сдавать ГТО. Беседа.
28	14.04		«Мой весёлый звонкий мяч»-игры на свежем воздухе с мячом.
29	21.04		Игры на спортивной площадке.
30	28.04		Игры на спортивной площадке.
31	5.05		Поход .
32	12.05		Мир моих увлечений. Катание на велосипедах.
33	19.05		Весенний легкоатлетический праздник
34	26.05		Экскурсия на природу