

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Образовательный центр «ЛОГОС»**

УТВЕРЖДЕНА

Приказ

от 30.08.2024 № 11

Директор

Д.В.Арчугова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Курса внеурочной деятельности
«Тропа здоровья»
9 класс**

Одинцово
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 житьё	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

