

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Траектория личного качества жизни» для 9 класса на 2022-2023 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 № 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- определять и высказывать общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- делать выбор поступка в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий:

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях; проговаривать последовательность действий на занятии, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Слушать и понимать речь других, уметь донести свою позицию до окружающих в ходе дискуссии.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметными результатами** являются осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни здоровья; социальная адаптация подростков, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### **Модуль 1. «Питание» - 7 часов**

*Важность завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания.* Игровой проект «Шведский стол». Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность». Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое».

### **Модуль 2. «Ценность здоровья» - 14 часов.**

Дискуссионный клуб «Что такое здоровье». Обсуждение «Лестница достижений». Дискуссионный клуб «Экономика здоровья». Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь».

### **Модуль 3. «Физическая активность» - 3 часа.**

Роль физических нагрузок и двигательной активности в жизни человека. Особенности телосложения (конституции) человека при выборе вида спорта. Игровой проект «Физкульт – ура!».

### **Модуль 4. «Профилактика зависимого поведения» - 3 часов.**

Представление о положительных качествах человека. Негативное влияние психоактивных веществ на здоровье, социальный статус и способности человека. Негативное воздействие курения на человека. Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость».

### **Модуль 5. «Социальное здоровье» - 7 часа**

Необходимость бережного и внимательного отношения к близким людям. Правила межличностного общения и успешной коммуникации. Личная ответственность за дружбу.

Модели поведения в конфликтной ситуации. Игровой проект «Умей властвовать собой». Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству». Дискуссионный клуб «Отцы и дети». Творческий проект «Мой город».

## Тематическое планирование

Тематическое планирование внеурочной деятельности составлено с учетом целевых приоритетов духовно – нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированных в Программе воспитания МБОУ СОШ с УИОП № 51 г. Кирова:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

№ п/п	Тема занятий
<b>Модуль 1. « Питание» - 7 часов</b>	
1	Игровой проект «Шведский стол». Игра «собираем поднос»
2	Игровой проект «Шведский стол». Презентация «Правильный завтрак, обед, ужин». Подведение итогов
3	Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность». Представление идеи проекта
4	Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность». Реализация проекта
5	Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность». Реализация проекта. Подведение итогов
6	Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое». Презентация идеи проекта.
7	Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое». Реализация проекта. Подведение итогов
<b>Модуль 2. «Ценность здоровья» - 14 часов.</b>	
8	Дискуссионный клуб «Что такое здоровье». Обсуждение «Здоровье – это...»
9	Дискуссионный клуб «Что такое здоровье». Игровое задание «Незнакомцы»

10	Дискуссионный клуб «Что такое здоровье». Обсуждение «Подходы к определению здоровья»
11	Дискуссионный клуб «Что такое здоровье». Обсуждение «Для чего нужно заботиться о здоровье?»
12	Обсуждение «Лестница достижений». Игровое задание «Лестница достижений». Обсуждение.
13	Обсуждение «Лестница достижений». Групповые дискуссии.
14	Обсуждение «Лестница достижений». Групповые дискуссии. Подведение итогов.
15	Дискуссионный клуб «Экономика здоровья». Дискуссия «профилактика и лечение»
16	Дискуссионный клуб «Экономика здоровья». Лекция педагога «Экономика здоровья»
17	Дискуссионный клуб «Экономика здоровья». Творческое задание «Посчитаем»
18	Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь». Игровое упражнение «Связь с миром». Обсуждение.
19	Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь». Мини-лекция педагога «Люди, которым нужна наша помощь»

20	Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь». Обсуждение «Как помочь человеку с ограниченными возможностями?»
21	Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь». Обсуждение «Мы в ответе».
	<b>Модуль 3. «Физическая активность» - 3 часа.</b>
22	Игровой проект «Физкульт – ура!». Игра «Только факты»
23	Игровой проект «Физкульт – ура!». Конкур реклам
24	Игровой проект «Физкульт – ура!». Обсуждение. Подведение итогов.
	<b>Модуль 4. «Профилактика зависимого поведения» - 3 часа</b>
25	Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость». Обсуждение «Наши потребности».
26	Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость». Обсуждение «Зависимость»
27	Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость». Анализ литературного отрывка.
	<b>Модуль 5. «Социальное здоровье» - 7 часов</b>

28	Игровой проект «Умей властвовать собой» <sup>1</sup> Обсуждение «Такие разные эмоции». Мини- лекция «Эмоции и здоровье». Исследовательское задание «Эмоции и организм». Тренинговое упражнение «Умей властвовать собой». Обсуждение «нужны ли отрицательные эмоции?». Подведение итогов.
29	Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству». Подготовка. Игровое обсуждение «Отцы и дети». Обсуждение информации, представленной на коллаже.
30	Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству». Тихая дискуссия «Здоровье по наследству». Творческое задание «Что тебе подарить, человек мой дорогой».
31	Дискуссионный клуб «Отцы и дети». Обсуждение «Преданья старины глубокой». Работа в группах.
32	Дискуссионный клуб «Отцы и дети». Дискуссия «отцы и дети». Игровое задание «Родительские требования», «Меняемся ролями». Обсуждение «Внимателен ли я к своим родителям»
33	Творческий проект «Мой город» <sup>1</sup> Презентация идеи проекта. Работа групп. Обсуждение «как сделать мой город чище»
34	Итоговое занятие.

## **Реализация программы с применением ЭО и ДОТ в связи с особыми обстоятельствами**

В связи с особыми обстоятельствами, на основании письма Министерство просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ НОО, ООО, СОО с применением ЭО и ДОТ»; Инструктивно-методического письма Комитета Образования Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями программ основного общего образования с применением ЭО, ДОТ» реализация образовательной программы основного общего образования, может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием ресурсов в сети Интернет.

В данной программе предусмотрена возможность организации учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В зависимости от возможностей и актуальности применения, учитель выбирает удобные для качественного освоения темы обучающимися интернет-ресурсы и порталы.

<https://school-k51.gosuslugi.ru>