**Заветинский район село Заветное**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Заветинская средняя общеобразовательная школа №1**

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ от 25.08.2023 № 88-од

Директор МБОУ Заветинская СОШ №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Таранин

РАССМОТРЕНО:

Протокол заседанияметодического объединения от 25.08.2023 №1 Руководитель школьного МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Олейникова

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания педагогического совета МБОУ Заветинской СОШ №1от 25.08.2023 г. №1

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Г. Бондаренко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности**«В здоровом теле здоровый дух»**

Направление **Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии**

Уровень основного общего образования (класс) **9 «а», 9 «б»**

Количество часов **34**

Учитель Колесникова Ирина Николаевна

Период обучения **2023-2024 уч. год**

с.Заветное

2023

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «В здоровом теле здоровый дух» предназначена для 9 классов средней общеобразовательной школы и составлена в соответствие с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Заветинской СОШ №1, примерной программой основного общего образования.

Направление программы – спортивно-оздоровительное.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

• формирования способностиформулировать и формировать навыки здоровьесбережения;

• понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;

• формирования отрицательного отношения к приему 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.

В соответствие с учебным планом 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебных недели). С учетом календарного графика на 2023-2024 учебный год и расписания внеурочных занятий на 2023-2024 учебный год данная рабочая программа рассчитана на 34 часа.

**Формы организации внеурочной деятельности для 9 «а », 9 «б» классов:** дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев (кейс-стадии), рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

1. **Планируемые результаты освоения программы:**

***Формирование универсальных учебных действий***

**Личностные:**

- принятие представления о здоровом образе жизни, образа «здоровый человек»;

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

- осознание ответственности каждого человека за общее благополучие;

-этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, сострадание, стремление помочь;

- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе « Школа здоровья»;

- способность к самооценке собственных привычек и поступков с точки зрения здорового образа жизни;

- начальные навыки сотрудничества и взаимовыручки в разных ситуациях.

**Познавательные:**

- умение находить, выделять и формулировать проблемы;

- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме ;

- установление причинно-следственных связей;

- умение находить выход из ситуации, используя полученные знания.

**Регулятивные:**

- использование речи для регуляции своего действия;

- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

**Коммуникативные:**

- работа в группе, умение учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- умение обращаться за помощью и предлагать помощь;

-умение выслушать собеседника, аргументировано защищать собственную точку зрения;

- умение договариваться и приходить к общему решению;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**Гигиена и здоровье - 8 часа**

Вводное занятие.

1. Активный и пассивный отдых,

2. Сон как эффективный отдых. Как правильно засыпать, во сколько. На чем спать.

3. Стресс - что это такое. Как с ним бороться. Чем он плох.

**Вредные привычки - 5 часа**

1. Невидимые враги человека. Курение.

2. Невидимые враги человека.Алкоголь.

3. Я выбираю здоровье.

**Питание и здоровье -3 часа**

1. Представление об основных пищевых веществах, значение витаминов для организма человека, полезные пищевые продукты.

2. Процесс пищеварения, основные правила рационального питания.

3. Обработка пищевых продуктов. Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания.

**4. Если хочешь быть здоров - 7 ч**

1. Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов.

2. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека.

**Безопасное поведение- 3 часа**

1. Как правильно вести себя, на дороге, в лесу.

2. Как вести себя с незнакомыми людьми.

**Первая помощь - 5 уроков**

Как помочь пострадавшим от ранения, отравления, обморожениях.

**Здоровье и спорт - 2часа**

Влияние спорта на здоровье человека. Знакомство с подвижными и русскими народными играми.