

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Немченко Г.Г. Протокол № 1 от 24 .08.2023г	«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «Березовская СОШ» _____/Фукс А.Е. 25 августа 2023г	«Утверждаю» Директор МБОУ «Березовская СОШ» _____/Шарыгина А.В.. Приказ № 143 от 28 .08.2023г.
--	--	---

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровей-ка!» для 11 класса

Составитель: Галина Григорьевна Немченко,
учитель математики высшей
квалификационной категории

Рассмотрена на педсовете
протокол №11 от 28 августа 2023

Период реализации программы 2023 - 2024 учебный год

с. Березовка 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровей-ка!» для 11 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, с изменениями и дополнениями, внесёнными в ФГОС среднего общего образования от 29 декабря 2014 г, 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.);
- Федеральный перечень учебников (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»).
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утверждена приказом от 23.05.2019 № 93).
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Березовская СОШ» (приказ от 28.03.2017г № 57).
- План внеурочной деятельности среднего общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 28.08.2023 №142).
- Календарный учебный график МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 28.08.2023 №142).

Курс рассчитан на 17 часов в год. Курс внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся 11 класса, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, закаливания организма.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье: рациональной организации режима дня, двигательной активности; питания; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки;

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- сформированность мотивации к ЗОЖ;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях;
- положительная мотивация и интерес к занятиям;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные:

- способность к адекватной самооценке;
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- установление причинно-следственных связей;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

В процессе обучения обучающиеся учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать поведение собственное и окружающих.

Предметные:

- рациональная организация режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательная активность;
- отказ от употребления табака, алкоголя и других психоактивных веществ;
- благоприятное эмоциональное состояние.

Учет результатов внеурочной деятельности:

Содержание курса

«ЗОЖ» - Из чего состоит здоровый образ жизни? Соблюдение режима дня, двигательная активность, закаливание, личная гигиена, эстетика труда и отдыха, рациональное питание, психическая и эмоциональная совместимость, экологическое сознание и поведение, отказ от вредных привычек. Знакомство с лекарственными растениями, правильное использование. Наложение ватно – марлевых повязок при травмах.

«Снежный ком» - ещё один зимний вид спорта, который в последнее время начал терять свою популярность. Выезд на лыжную базу, прогулка на лыжах по зимнему лесу не только закаляет, развивает физически, но и развивает эмоциональную сферу. Дети начинают

обращать внимание на зимнюю красоту природы, чувствовать прекрасное. Это делает их добрее, более открытыми.

Аквапарк – Во время зимних каникул поплескаться в теплой воде – мечта почти каждого ребёнка. Активный вид отдыха еще раз доказывает, что движение – это жизнь. Кроме того, такие поездки сплачивают коллектив, учат детей общаться, находить общие интересы, общий язык.

Тематическое планирование на 11 класс

№ п/п	Название раздела и темы	Всего часов	Наглядные пособия и технические средства
	«ЗОЖ»	4	
1	Здоровый образ жизни	1	Презентация
2	Зелёная аптека. Знаешь ли ты?	1	Презентация
3	Оказание первой помощи при различных травмах (наложение повязок)	1	Презентация, практика
4	Вредные привычки и их воздействие на молодой организм	1	Презентация
	«Снежный ком»	5	
5	Правила поведения в автобусе, правила дорожного движения Правила поведения в лесу	1	памятка
6	Катание на лыжах	1	лыжи
7	Катание на лыжах	1	лыжи
8	Катание на лыжах	1	лыжи
9	Катание на лыжах. Дорога домой	1	лыжи
	Аквапарк	8	
10	Правила поведения в автобусе, правила дорожного движения, дорога в аквапарк	1	Правила поведения в автобусе, правила дорожного движения
11	Правила поведения на воде. Правила общения в воде. Личная гигиена	1	Правила поведения на воде Правила общения в воде
12	Катание с горок, отдых на воде	1	Оборудование аквапарка
13	Катание с горок, отдых на воде	1	
14	Катание с горок, отдых на воде	1	
15	Катание с горок, отдых на воде. Обед.	1	
16	Катание с горок, отдых на воде Личная гигиена	1	
17	Правила поведения в автобусе, правила дорожного движения. Дорога домой	1	Правила поведения в автобусе, правила дорожного движения

Учебно-методическое и материально техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

<https://www.liveinternet.ru/users/2423902/post293285564>

https://narmed.ru/articles/zdorove/lesnaya_apteka_prirodnye_medikamenty

<https://roditeliz.ru/safe/pravila-povedeniya-detey-na-vode-pamyatka-bezopasnosti.html>

<https://vse-kursy.com/read/207-kak-nauchitsya-katatsya-na-lyzhah-principy-tehniki-sovety.html>

https://www.stayer.su/internet_magazin/interesnoe-i-poleznoe/kak-nauchitsya-katatsya-na-konkakh.html

Синягина Н.Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности // Воспитание школьников. – 2009. – №8. – С. 16–20.

Лист внесения изменений по рабочей программе курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка!»

Учитель: Немченко Галина Григорьевна

Класс, №п/п	Дата внесения изменений	Характеристика изменений	Реквизиты документа, которым закреплено изменение	Ф.И.О. сотрудника, внёсшего изменения и причина