

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

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

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровей-ка!» для 5 класса**

Составитель: Мамонтова Ирина Петровна,
учитель ИЗО и высшей
квалификационной категории

Рассмотрена на педсовете
протокол № 11 от 26 августа 2023

Период реализации программы 2023-2024 учебный год

с. Березовка 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровей-ка!» для 5 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждён приказом Министерства просвещения от 31 мая 2021 г. №287;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утверждена приказом от 08.06.2023, приказ № 103);
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Березовская СОШ» приказ от 31.03.2022г № 57).
- План внеурочной деятельности основного 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 5 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; 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.

Содержание курса

«Идём в поход» - Туризм обладает притягательной силой. Это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в воспитании нравственных качеств личности школьника. Туризм как форма активного отдыха полезен каждому ребёнку. Возможности школьного туризма ограничены, но каждому обучающемуся независимо от его склонностей, желаний и увлечений школа за годы учёбы должна дать некоторый объём туристических знаний и умений. В этом блоке присутствуют теоретические и практические занятия. Кроме того в этом блоке присутствуют теоретические и практические занятия по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему, происходит знакомство с местными лекарственными растениями.

«Лазертаг» - Командная подвижная игра. Учит договариваться, приходить к общему решению, оценивать обстановку, выработать командную тактику игры. Требует и развивает такие качества личности, как выносливость, быстрота реакции, коллективизм.

«Без воды – никак!» - Когда ещё нет снега, а на улице уже слякоть, - самое хорошее место для занятий спортом – бассейн. Плавание укрепляет мышцы спины, делает тело стройным и сильным. А если рядом с тобой друзья – ты получаешь удовольствие вдвойне, - от плавания, игры и общения.

Кроме того, такие походы сплачивают коллектив, учат детей общаться, находить общие интересы, общий язык.

«Снежный ком» - Лыжи - 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела и темы	Всего часов	Наглядные пособия и технические средства
	«Идём в поход»	5	
1	Правила безопасного поведения в походе. Лесная аптека на службе человека.	1	Лекарственные растения
2	Первая помощь при травмах – практическое занятие. Первая помощь при укусах насекомых.	1	Аптечка
3	Веселые старты с применением туристского оборудования.	1	Компас, палатка
4	Спортивное ориентирование	1	компас
5	«Пир на весь мир» - обед. Итоговое занятие «Чему мы научились и чего достигли»	1	
	«Без воды – никак!»	4	
6	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Упражнения на суше и для дыхания	1	Инструктаж, памятка
7	Личная гигиена Пловца. Упр. для освоения в воде.	1	Купальные принадлежности
8	Техника плавания кролем на груди.	1	Купальные принадлежности
9	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине.	1	Купальные принадлежности
	«Снежный ком»	4	
10	Правила поведения в автобусе, правила дорожного движения. Правила поведения в лесу	1	Инструктаж, памятка
11	Катание на лыжах, на санях	1	лыжи
12	Катание на лыжах, на санях	1	лыжи
13	Катание на лыжах, на санях. Дорога домой	1	лыжи
	«Лазертаг»	4	
14	Правила поведения в автобусе, правила дорожного движения. Инструктаж по технике безопасности во время игры, по правилам игры	1	инструктаж

15	Игра «Защита поста»	1	Спецодежда, лазерное оружие
16	Игра «Мы идём на Вы»	1	Спецодежда, лазерное оружие
17	Игра «Последний герой»	1	Спецодежда, лазерное оружие

Учебно-методическое и материально техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

Презентация, туристическое оборудование, интернет-ресурсы

<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: Мамонтова Ирина Петровна

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