**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежи
Республики Крым

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак

МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по .
ВР
_____Азаматова Я.Н.

«__25_»__05_____2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ МБОУ
_____Павлык Е.А.

от «_25__»__05__2023г.
№__99_____

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Культура здорового образа жизни»
для 5 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Ковалёва Ирина Борисовна,
Заместитель директора по УВР

г.Судак, с.Веселое -2023

## 1.Содержание учебного предмета, учебного курса( в том числе внеурочной деятельности),учебного модуля

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Культура здорового образа жизни» предназначен для работы с учащимися 5 классов в рамках общекультурного направленя внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Культура здорового образа жизни» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников — осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

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 способности формулировагь 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

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Культура здорового образа жизни» предназначена для 5 классов общеобразовательных организаций и составлена на основании::

**1**.Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в действующей редакции с изменениями и дополнениями)

**2.** Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г . № 287

**3**. Основная образовательная программа основного общего образования 5-9 классы МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак, разработанная в соответствии ФОП ООО и ВГОС ООО -2021, утв. Приказом от 25.мая 2023г. № 95

**4.** Учебный план МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак 2023- 2024у.г., утв. 25.05.2023

**5.** Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак . утвержденное 25.05.2021г Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Количество часов по примерной рабочей программе в год – 34 часа, 1 часа в неделю

**Тема 1. Мал родился, а вырос — пригодился**

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 2. Кто умён — тот силён!**

Развиваем свои способности Интерес к делу и склонность к нему это одно и то же? Творчество-уникальная человеческая способность.

*Виды деятельности.‘* практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?**

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно- исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 4. В здоровом теле — здоровый дух**

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке — спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО.

*Виды деятельности.* интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса( в том числе внеурочной деятельности),учебного модуля.**

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

*Личностные результаты*

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию

индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию 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*

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 «Здорово быть здоровым», 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.

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предета, учебного курса(в том числе внеурочной деятельности),учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных(цифровых)образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами.**

| № Раздел, темы | Наименование разделов/тем | Количество часов | | ЭОР |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контр.работы | |
| 1 | Мал родился, а вырос-пригодился | 6 | | РЭШ Просвещение |
| 2 | Кто умен – тот силен! | 10 | - | РЭШ Просвещение |
| 3 | Здоров в труде, а каков в еде? | 7 | - | РЭШ Просвещение |
| 4 | В здоровом теле –здоровый дух | 11 | - | РЭШ Просвещение |
| | Итого | 34 | Не предусмотрены | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЕСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК,** Павлык Елена Александровна, Директор
**08.09.23** 12:33 (MSK) Сертификат 688CDA3E626B94FE241FA20BD6B3F7B3