

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №74»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №74»

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Т. В. Евдокимова

Приказ № \_\_\_\_\_ от

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Здоровый образ жизни»**  
**для 7 класса**  
**на 2022/2023 учебный год**

### **Пояснительная записка.**

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Не так давно ученые говорили о том, что образ жизни человека на 50% определяется его здоровьем. На курс внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю (34 учебных недели).

#### **Цель:**

1. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.
2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

#### **Задачи:**

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье
2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье
3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье
4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)
8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения
9. Сформировать представление о основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

**Количество учебных часов:** Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, всего 34 урока.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Введение. Что такое здоровье ,от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье.

#### **Раздел 1. Здоровый образ жизни**

Что такое здоровый образ жизни? Вредные привычки ,причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь. Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”

#### **Раздел 2. Закаливание и его значение в укреплении здоровья**

Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом. Закаливание водой и солнцем . Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.

#### **Раздел 3. Рациональное питание.**

Понятие рационального питания и его значение. Режим питания. Составляем свое меню Правильное приготовление пищи. Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил. Кулинарные посиделки.

#### **Раздел 4. Движение – это жизнь**

Роль физических упражнений. Утренняя зарядка. Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте. Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма Составление правильного режима дня Туризм развивает твоё тело и душу. Правила поведения в природе.

## **Раздел 5. Виды травм и первая медицинская помощь**

Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Ушибы, ожоги: твои действия. Первая помощь при тепловом и солнечной ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них. Переломы, вывихи, растяжения – сумей не навредить

## **Раздел 6. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья**

Понятие профилактики. Грипп и его профилактика. Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение

## **Раздел 7. Чистота – залог здоровья**

Соблюдай чистоту жилища. Гигиена одежды и обуви. В чистом теле – здоровый дух.

## **Раздел 8. Живые организмы и их влияние на здоровье**

Ядовитые грибы, растения, животные. Лекарственные растения и их применение

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

#### **Метапредметные результаты:**

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Личностные результаты:**

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
  2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
  3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

**Формы проведения занятий:** аудиторные занятия: беседа, фронтальное обсуждение вопросов с педагогом, просмотр видеосюжетов, работа в творческих группах по выполнению проектов;

творческая мастерская, практическое занятие; неаудиторные занятия: организация и участие в рейдах, акциях.

### Тематическое планирование

№	Тема/раздел	Формы организации занятий	Виды деятельности
Введение			
1	Что такое здоровье ,от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	Комбинированный урок	Рассказ учителя о факторах, влияющих на здоровье
Раздел 1.Здоровый образ жизни			
2	Что такое здоровый образ жизни?	Комбинированный урок	Проведение мониторинга “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”
3	Вредные привычки ,причины их формирования.	Комбинированный урок	Диспут по теме «Твои вредные привычки»
4	Курение и его вредное влияние на организм.	Творческая мастерская.	Создание «Живой газеты»
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	Круглый стол	Встреча с врачом-наркологом
6	Акция “Скажи наркотикам - НЕТ”	Творческая мастерская.	Проведение акции в школе
Раздел 2. Закаливание и его значение в укреплении здоровья			
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	Экскурсия	Посещение осеннего леса
8	Закаливание водой и солнцем .	Экскурсия	Посещение бассейна
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание памяток по теме «Культура здорового образа жизни»
Раздел 3.Рациональное питание.			
10	Понятие рационального питания и его значение .	Экскурсия	Посещение школьной столовой
11	Режим питания.	Проектная деятельность	Исследование «Почему нужен завтрак?»
12	Составляем свое меню	Творческая мастерская.	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания
13	Правильное приготовление пищи.	Практическая работа №1	Изучение правильного приготовления пищи, а также ее обработка и употребление.
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	Творческая мастерская	Создание газет и плакатов на тему «Чистота залог здоровья»

15	Кулинарные посиделки.	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание плакатов
Раздел 4. Движение – это жизнь			
16	Роль физических упражнений.	Проектная деятельность	Исследовательский проект «Движение и здоровье»
17	Утренняя зарядка.	Проектная деятельность	Исследовательский проект «Влияет ли утренняя зарядка на физическое развитие школьника»
18	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	Практическая работа №2	Проведение спортивного квеста
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	Экскурсия	Трудовой десант в школьную библиотеку
20	Составление правильного режима дня	Творческая мастерская.	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	Практическая работа №3	Изучение различных видов туризма
22	Правила поведения в природе.	Практическая работа №4	Оказание первой помощи пострадавшим
Раздел 5. Виды травм и первая медицинская помощь			
23	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание плакатов
24	Ушибы, ожоги: твои действия.	Практическая работа №5	Оказание первой помощи пострадавшим
25	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах, обморожении.	Практическая работа №6	Оказание первой помощи пострадавшим
26	Виды кровотечений и первая помощь при них.	Практическая работа №7	Встреча с врачом-терапевтом
27	Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить	Практическая работа №8	Встреча с врачом-травматологом
Раздел 6. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья			
28	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	Творческая мастерская	Творческое задание «Создание памяток по профилактике гриппа и ОРВИ»
29	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	Творческая мастерская	Творческое задание «Создание памяток по профилактике заболеваний желудочно-кишечных

			заболеваний»
Раздел 7. Чистота – залог здоровья			
30	Соблюдай чистоту жилища	Практическая работа №9	Составление правил для соблюдения чистоты в классе
31	Гигиена одежды и обуви	Круглый стол	Проведение классного часа на данную тему
32	В чистом теле -здоровый дух	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание плакатов
Раздел 8. Живые организмы и их влияние на здоровье			
33	Ядовитые грибы, растения, животные	Проектная деятельность	«Исследование ядовитых грибов нашей местности»
34	Лекарственные растения и их применение	Проектная деятельность	«Исследование лекарственных растений нашей местности»

### Поурочное тематическое планирование

№	Тема	Запланировано		Фактически проведено	
		Кол-во часов	Дата	Кол-во часов	Дата
Введение (1ч)					
1	Что такое здоровье ,от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	1			
Раздел 1.Здоровый образ жизни (5ч)					
2	Что такое здоровый образ жизни?	1			
3	Вредные привычки ,причины их формирования.	1			
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1			
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1			
6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1			
Раздел 2. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)					
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1			
8	Закаливание водой и солнцем .	1			
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1			
Раздел 3.Рациональное питание.(6ч)					
10	Понятие рационального питания и его значение .	1			
11	Режим питания.	1			
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1			
13	Правильное приготовление пищи.	1			
14	Гельминтоз - как результат не	1			

	соблюдения гигиенических правил.				
<b>15</b>	Кулинарные посиделки.	<b>1</b>			
<b>Раздел 4. Движение – это жизнь.(7ч)</b>					
<b>16</b>	Роль физических упражнений.	<b>1</b>			
<b>17</b>	Утренняя зарядка.	<b>1</b>			
<b>18</b>	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	<b>1</b>			
<b>19</b>	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	<b>1</b>			
<b>20</b>	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	<b>1</b>			
<b>21</b>	Туризм развивает твоё тело и душу.	<b>1</b>			
<b>22</b>	Правила поведения в природе.	<b>1</b>			
<b>Раздел 5.Виды травм и первая медицинская помощь.(5ч)</b>					
<b>23</b>	Что такое первая доврачебная помощь,её роль	<b>1</b>			
<b>24</b>	Ушибы , ожоги: твои действия.	<b>1</b>			
<b>25</b>	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	<b>1</b>			
<b>26</b>	Виды кровотечений и первая помощь при них.	<b>1</b>			
<b>27</b>	Переломы ,вывихи , растяжения-сумей не навредить	<b>1</b>			
<b>Раздел 6.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)</b>					
<b>28</b>	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	<b>1</b>			
<b>29</b>	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	<b>1</b>			
<b>Раздел 7. Чистота – залог здоровья.(3ч)</b>					
<b>30</b>	Соблюдай чистоту жилища	<b>1</b>			
<b>31</b>	Гигиена одежды и обуви	<b>1</b>			
<b>32</b>	В чистом теле -здоровый дух	<b>1</b>			
<b>Раздел 8.Живые организмы и их влияние на здоровье.(2ч)</b>					
<b>33</b>	Ядовитые грибы, растения ,животные	<b>1</b>			
<b>34</b>	Лекарственные растения и их применение	<b>1</b>			