


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов города Жирновска»
Жирновского муниципального района Волгоградской области

Лесная ул., д. 15, г. Жирновск, Волгоградская область. 403792. Тел.(84454) 5-51-63. Факс (84454) 5-51-63.
e-mail: shkola3_34@mail.ru, ОКПО 46046295, ОГРН 1023404976726. ИНН/КПП 3407006700/340701001

Согласовано

Заместитель директора по УВР
 Иванова И.А.



Рабочая программа

Внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

7 «Б» класс

на 2022 – 2023 учебный год

Учитель: Сухова О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
"Здоровый образ жизни"
для 7 класса

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 2 часа в неделю (68 учебных недель).

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.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Тема/раздел	Формы организации занятий	Виды деятельности
Введение			
1-2	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			
3-4	Что такое здоровый образ жизни?	Комбинированный урок	Проведение мониторинга “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”
5-6	Вредные привычки, причины их формирования.	Комбинированный урок	Диспут по теме «Твои вредные привычки»
7-8	Курение и его вредное влияние на организм.	Творческая мастерская.	Создание «Живой газеты»
9-10	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	Круглый стол	Встреча с врачом-наркологом

11-12	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	Творческая мастерская.	Проведение акции в школе
Раздел 2. Закаливание и его значение в укреплении здоровья			
13-14	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	Экскурсия	Посещение осеннего леса
15-16	Закаливание водой и солнцем .	Экскурсия	Посещение бассейна
17-18	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание памяток по теме «Культура здорового образа жизни»
Раздел 3.Рациональное питание.			
19-20	Понятие рационального питания и его значение .	Экскурсия	Посещение школьной столовой
21-22	Режим питания.	Проектная деятельность	Исследование «Почему нужен завтрак?»
23-24	Составляем свое меню	Творческая мастерская.	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания
25-26	Правильное приготовление пищи.	Практическая работа №1	Изучение правильного приготовления пищи, а также ее обработка и употребление.
27-28	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	Творческая мастерская	Создание газет и плакатов на тему «Чистота залог здоровья»
29-30	Кулинарные посиделки.	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание плакатов
Раздел 4. Движение – это жизнь			
31-32	Роль физических упражнений.	Проектная деятельность	Исследовательский проект «Движение и здоровье»
33-34	Утренняя зарядка.	Проектная деятельность	Исследовательский проект «Влияет ли утренняя зарядка на физическое развитие школьника»
35-36	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	Практическая работа№2	Проведение спортивного квеста
37-38	Физический труд не роскошь, а	Экскурсия	Трудовой десант в

	необходимое условие развития организма		школьную библиотеку
39-40	Составление правильного режима дня	Творческая мастерская.	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.
41-42	Туризм развивает твоё тело и душу.	Практическая работа №3	Изучение различных видов туризма
43-44	Правила поведения в природе.	Практическая работа №4	Оказание первой помощи пострадавшим
Раздел 5. Виды травм и первая медицинская помощь			
45-46	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание плакатов
47-48	Ушибы, ожоги: твои действия.	Практическая работа №5	Оказание первой помощи пострадавшим
49-50	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах, обморожении.	Практическая работа №6	Оказание первой помощи пострадавшим
51-52	Виды кровотечений и первая помощь при них.	Практическая работа №7	Встреча с врачом-терапевтом
53-54	Переломы, вывихи, растяжения - сумей не навредить	Практическая работа №8	Встреча с врачом-травматологом
Раздел 6. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья			
55-56	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	Творческая мастерская	Творческое задание «Создание памяток по профилактике гриппа и ОРВИ»
57-58	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	Творческая мастерская	Творческое задание «Создание памяток по профилактике заболеваний желудочно-кишечных заболеваний»
Раздел 7. Чистота – залог здоровья			
59-60	Соблюдай чистоту жилища	Практическая работа №9	Составление правил для соблюдения чистоты в классе
61-62	Гигиена одежды и обуви	Круглый стол	Проведение классного часа на данную тему
63-64	В чистом теле - здоровый дух	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание плакатов
Раздел 8. Живые организмы и их влияние на здоровье			
65-66	Ядовитые грибы, растения, животные	Проектная деятельность	«Исследование ядовитых грибов нашей местности»
67-	Лекарственные	Проектная деятельность	«Исследование

68	растения и их применение		лекарственных растений нашей местности»
----	--------------------------	--	---

Тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности
"Основы здорового образа жизни"

7 класс

2022-2023 учебный год

Количество часов в неделю -2

Количество часов в год - 68

№	Тема	Запланировано		Фактически проведено	
		Кол-во часов	Дата	Кол-во часов	Дата
Введение (2ч)					
1-2	Что такое здоровье ,от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	2			
Раздел 1.Здоровый образ жизни (10ч)					
3-4	Что такое здоровый образ жизни?	2			
5-6	Вредные привычки ,причины их формирования.	2			
7-8	Курение и его вредное влияние на организм.	2			
9-10	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	2			
11-12	Акция “Скажи наркотикам - НЕТ”	2			
Раздел 2. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (6ч)					
13-14	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	2			
15-16	Закаливание водой и солнцем .	2			
17-18	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	2			
Раздел 3.Рациональное питание.(12ч)					
19-20	Понятие рационального питания и его значение .	2			
21-22	Режим питания.	2			
23-24	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	2			
25-26	Правильное приготовление пищи.	2			
27-28	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических	2			

	правил.				
29-30	Кулинарные посиделки.	2			
Раздел 4. Движение – это жизнь.(14ч)					
31-32	Роль физических упражнений.				
33-34	Утренняя зарядка.	2			
35-36	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	2			
37-38	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	2			
39-40	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	2			
41-42	Туризм развивает твоё тело и душу.	2			
43-44	Правила поведения в природе.	2			
Раздел 5.Виды травм и первая медицинская помощь.(10ч)					
45-46	Что такое первая доврачебная помощь,её роль	2			
47-48	Ушибы , ожоги: твои действия.	2			
49-50	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	2			
51-52	Виды кровотечений и первая помощь при них.	2			
53-54	Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить	2			
Раздел 6.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (4ч)					
55-56	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	2			
57-58	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	2			
Раздел 7. Чистота – залог здоровья.(6ч)					
59-60	Соблюдай чистоту жилища	2			
61-62	Гигиена одежды и обуви	2			
63-64	В чистом теле -здоровый дух	2			
Раздел 8.Живые организмы и их влияние на здоровье.(4ч)					
65-66	Ядовитые грибы, растения ,животные	2			

67- 68	Лекарственные растения и их применение	2			
-------------------	--	----------	--	--	--