

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 26.08 2022 г.
рук. ШМО

Согласовано
с МС
26.08 2022 г.
Председатель МС

Принята
педагогическим Советом
протокол № 1 от 30.08 2022 г.

Утверждаю
Директор школы: М.И.И.
/Журавлева Н. В./
приказ № 446 от 30.08 2022 г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»

класс 7

количество часов в год - 33; в неделю – 1

Составитель: Колесникова С.А.

х. Лихой

2022 – 2023 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» для учащихся 7 класса составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2022 – 2023 учебный год в рамках реализации ФГОС для основного общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ; на основе авторской программы А.Г. Макеевой «Внеурочная деятельность. Культура здоровья. 7/8 классы» - М. «Просвещение». 2013.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 35 учебных недель в год.

В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2022-2023 учебный год рабочая программа реализуется за 33 учебных часа обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы 1 год.

Планируемые результаты освоения учебного курса

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).

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 исключающего 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	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	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание памяток по теме «Культура здорового образа

	в закаливающих процедурах.		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	Круглый стол	Групповое обсуждение и

	доврачебная помощь, её роль		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»

В столбце «Типы урока»:

- о ОНМ – ознакомление с новым материалом
- о ЗИ – закрепление изученного
- о ПЗУ – применение знаний и умений
- о ОСЗ – обобщение и систематизация знаний
- о ПКЗУ – проверка и коррекция знаний и умений

о КУ – комбинированный урок

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

Количество часов в неделю - 1

Количество часов в год - 33

№	Тема	Запланировано		Дата	
		Кол-во часов	Тип урока	План	Факт
Введение (1ч)					
1	Что такое здоровье ,от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	1	ОНМ, ЗИ	20.09	
Раздел 1.Здоровый образ жизни (5ч)					
2	Что такое здоровый образ жизни?	1	ОНМ, ЗИ	27.09	
3	Вредные привычки ,причины их формирования.	1	ПЗУ	04.10	
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1	ПЗУ,К	11.10	
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1	ОНМ, ЗИ	18.10	
6	Акция “Скажи наркотикам - НЕТ”	1	ПЗУ	25.10	
Раздел 2. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)					
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1	К	08.11	
8	Закаливание водой и солнцем .	1	ПЗУ	15.11	
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1	ОНМ, ЗИ	22.11	
Раздел 3.Рациональное питание.(6ч)					
10	Понятие рационального питания и его значение .	1	ПЗУ,	29.11	
11	Режим питания.	1	ПЗУ	06.12	
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1	ОНМ, ЗИ	13.12	
13	Правильное приготовление пищи.	1	ПЗУ	20.12	
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1	ОНМ, ЗИ	27.12	
15	Кулинарные посиделки.	1	ПЗУ	10.01	
Раздел 4. Движение – это жизнь.(7ч)					
16	Роль физических упражнений.	1		17.01	

17	Утренняя зарядка.	1		24.01	
18	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	1	ОНМ, ЗИ	31.01	
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1	ОНМ, ЗИ	07.02	
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1	ПКЗУ	14.02	
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1	ПКЗУ	21.02	
22	Правила поведения в природе.	1	ОНМ	28.02	
Раздел 5.Виды травм и первая медицинская помощь.(5ч)					
23	Что такое первая доврачебная помощь,её роль	1	ПКЗУ	07.03	
24	Ушибы , ожоги: твои действия.	1	ПКЗУ	14.3	
25	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	1	ОНМ,	28.03	
26	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1	ЗИ	04.04	
27	Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить	1	ОНМ,	11.04	
Раздел 6.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)					
28	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1		18.04	
29	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	1	ОНМ, ЗИ	25.04	
Раздел 7. Чистота – залог здоровья.(3ч)					
30	Соблюдай чистоту жилища	1	ОНМ, ПКЗУ	02.05	
31	Гигиена одежды и обуви	1	ПКЗУ	16.05	
32	В чистом теле -здоровый дух	1	ПКЗУ,К	23.05	
Раздел 8.Живые организмы и их влияние на здоровье.(2ч)					
33	Ядовитые грибы, растения ,животные	1	ОНМ,	30.05	