

**Ростовская область, Азовский район, с. Александровка**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района**

**Принято**  
**Решением методического объединения**  
**учителей математики, информатики, физики, химии, биологии, географии, ОБЖ и технологии.**  
**Протокол №    от**

**Согласовано.**  
**Заместитель директора по УВР**  
\_\_\_\_\_ (            )

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**общекультурного направления**  
**«Уроки здоровья»,**  
**7 класс.**

**Составитель**

**2023 г.**

## Раздел 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Александровская СОШ, входит в содержательный раздел.

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 7 класса составлена в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. ФЗ №273 (с изменениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями, приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 31.12.2015 г. №1577);
3. Учебный план на 2023-2024 учебный год;
4. Рабочая программа воспитания МБОУ Александровская СОШ на 2023- 2024 учебный год;

Рабочая программа опирается на:

Макеева А.Г. « Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья» 7-8 классы. ФГОС Москва «Просвещение» 2018г.

Изучение данной программы « Уроки здоровья» на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

– выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Изучение данной программы « Уроки здоровья» на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **задач**:

Практические задачи данного проекта программы можно определить следующим образом:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
- организация содержательного досуга.
- сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;
- формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

### Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню основного общего образования личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

В соответствии с системно - деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т.ч. технологии проектной и учебно- исследовательской деятельности, информационно- коммуникационные технологии, игровые технологии, сюжетно- ролевые, групповые способы обучения.

**Виды деятельности:**

- групповая работа;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- анкетирование;
- лекции, практикумы.

**Формы контроля:**

- Тестирование;
- Беседы;
- Кроссворды;
- Презентации;
- Проекты.

**Раздел 2. Планируемые результаты освоения программы**

Деятельность образовательного учреждения общего образования в реализации программы внеурочной деятельности общеинтеллектуального направления «Уроки здоровья» должна быть направлена на достижение обучающимися следующих

### **личностных результатов**

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.

### **Регулятивные.**

#### **Научатся:**

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов)

### **Познавательные.**

#### **Научатся:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков)

### **Коммуникативные.**

#### **Научатся:**

- оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.  
средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог) совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

### ***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- описания использования приёмов оказания первой помощи;
- обеспечения и ухода за телом и жилищем;
- находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
- презентовать результаты собственной деятельности;
- выступать с сообщениями перед аудиторией;

***Обучающиеся получают возможность научиться***

- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- Строить речевые высказывания в устной форме;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Различать “полезные” и “вредные” продукты;
- Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- Заботиться о своем здоровье.
- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- Оказывать первую медицинскую помощь
- Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

**Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности общеинтеллектуального направления « Уроки здоровья» с указанием форм организации и видов деятельности.**

№	Название темы,	Всего	Практические	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
---	----------------	-------	--------------	--

п/п	раздела	часов	работы	
1	Введение	1		Установление доверительных отношений между учителем и учениками.
2	Здоровый образ жизни	5		Способствовать позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации. Использование воспитательных возможностей содержания через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3		Применение интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; позволяющих приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
4	Рациональное питание	6	Проект «Составление меню с учетом принципов рационального питания»	Развитие навыков сотрудничества, коммуникации, социальной ответственности, способности критически мыслить, оперативно и качественно решать проблемы. Способствовать проявлению человеколюбия и добросердечности по отношению к природе, окружающим людям.
5	Движение - это жизнь	6		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
6	Виды травм и первая медицинская помощь	6	Приемы оказания первой помощи	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	3		Создание гибкой среды обучения и воспитания с использованием гаджетов, открытых образовательных ресурсов, систем управления, что позволит получать образование постоянно;
8	Чистота - залог здоровья	2		Активизации их познавательной деятельности, использование занимательных элементов, историй из жизни современников. Воспитание любви к труду, формирование трудовых навыков по высадке растений.
9	Живые организмы и их влияние на здоровье	2	Проект «Лекарственные растения»	Способствовать приобретению опыта сотрудничества при групповой работе или работе в парах.

	Итого	34		
--	-------	----	--	--

**Содержание программы:**  
**1.Введение**

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм. Лекция.

## **2.Здоровый образ жизни**

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей. Лекция. Викторина.

## **3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья**

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

## **4. Рациональное питание**

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня. Коллективное творческое дело.

## **5. Движение – это жизнь**

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека. Групповая работа.

## **6.Виды травм и первая медицинская помощь**

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления. Групповая работа.

## **7.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья**

Сформировать представление о профилактике и её значении в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

## **8.Чистота – залог здоровья**

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”. Лекция. Викторина.

## **9.Живые организмы и их влияние на здоровье**

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием. Беседа.

**Раздел 4.Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности общеинтеллектуального направления « Уроки здоровья».**

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата		
			план		факт

			7 «А»	7 «Б»	7 «А»	7 «Б»
1	Что такое здоровье. Факторы, влияющие на здоровье	Характеризовать здоровье как совокупность критериев. Объяснять влияние факторов на здоровье.	06.09	01.09		
2	Понятие о здоровом образе жизни.	Характеризовать здоровый образ жизни.	13.09	08.09		
3	Вредные привычки, причины их формирования.	Объяснять причины формирования вредных привычек и их влияние на здоровье.	20.09	15.09		
4	Курение и его вредное влияние на организм.	Объяснять вредное влияние на здоровье курения.	27.09	22.09		
5	Алкоголь и его вредное влияние на организм.	Объяснять вредное влияние на здоровье алкоголя.	04.10	29.09		
6	Акция “Скажи наркотикам - НЕТ”	Объяснять вредное влияние на здоровье наркотиков.	11.10	06.10		
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	Характеризовать закаливание. Объяснять положительное влияние закаливания на здоровье.	18.10	13.10		
8	Закаливание водой и солнцем.	Характеризовать особенности закаливания водой и солнцем. Объяснять положительное влияние на здоровье.	25.10	20.10		
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	Объяснять значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	08.11	27.10		
10	Понятие рационального питания и его значение.	Характеризовать основы рационального питания.	15.11	10.11		
11	Составление сбалансированного рациона. Проект «Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания»	Составлять сбалансированный рацион	22.11	17.11		
12	Режим питания.	Объяснять значение режима дня.	29.11	24.11		
13	Правильное приготовление пищи.	Составлять сбалансированный рацион в зависимости от возраста, пола, видов деятельности.	06.12	01.12		
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	Объяснять правила приготовления пищи.	13.12	08.12		
15	Кулинарные посиделки.	Объяснять опасность заражения гельминтами.	20.12	15.12		
16	Роль физических упражнений.	Планировать последовательность приготовления различных блюд, представлять блюда, соблюдать этикет за столом.	27.12	22.12		
17	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	Объяснять роль физических упражнений. Приводить примеры из личной жизни.	10.01	29.12		

18	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	Разрабатывать комплекс физических упражнений для утренней гимнастики.	17.01	12.01		
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	Объяснять значение систематичности и последовательности при занятиях спортом.	24.01	19.12		
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	Объяснять роль труда в становлении личности.	31.01	26.12		
21	Туризм развивает твоё тело и душу. Правила поведения в природе.	Составлять режим дня с учетом принципа « Сочетай труд и отдых».	07.02	02.02		
22	Что такое первая доврачебная помощь, её роль.	Объяснять роль туризма в гармоничном развитии личности.	14.02	09.02		
23	Ушибы: твои действия. Ожоги: твои действия.	Соблюдать правила поведения в природе.	21.02	16.02		
24	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожении.	Оказывать первую доврачебную помощь при травмах.	28.02	01.03		
25	Виды кровотечений и первая помощь при них.	Оказывать первую доврачебную помощь при ушибах. Оказывать первую доврачебную помощь при ожогах.	06.03	15.03		
26	Вывихи, растяжения- сумей не навредить	Оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах	13.03	22.03		
27	Переломы- сумей не навредить	Оказывать первую доврачебную помощь при кровотечениях.	20.03	05.04		
28	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	Оказывать первую доврачебную помощь при вывихах.	03.04	12.04		
29	Профилактика ковид.	Оказывать первую доврачебную помощь при переломах.	10.04	19.04		
30	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	Характеризовать правила профилактики гриппа.	17.04	26.04		
31	Соблюдай чистоту жилища	Характеризовать правила профилактики желудочно-кишечных инфекций.	24.04	03.05		
32	Гигиена одежды и обуви. В чистом теле - здоровый дух	Содержать в чистоте свое жилище.	08.05	17.05		
33	Ядовитые грибы, растения, животные. Проект «Лекарственные растения и их применение»	Содержать в чистоте одежду, обувь, тело.	15.05			
33	Ядовитые грибы, растения, животные.			24.05		

	Проект «Лекарственные растения и их применение». Подведение итогов года					
34	Подведение итогов года	Выступать перед одноклассниками с проектами. Делать самоанализ работе.	22.05			