

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 692  
Калининского района  
Санкт-Петербурга**

Разработана и принята решением  
Педагогического совета  
Протокол № 10 /22-23 от 25.05.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского  
района Санкт - Петербурга

\_\_\_\_\_ С.Ф. Бянкина

С учетом мнения Совета родителей  
Протокол № 3 от 25.05.2023 г.

Приказ № 57 от 25.05.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Здоровый я- здоровая страна»  
7 класс  
на 2023 – 2024 учебный год**

Разработана  
**Александров В.А.**  
учитель физической культуры

Санкт - Петербург  
2023

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативная база	3
1.2.	Актуальность программы	4
1.3.	Общая характеристика внеурочной деятельности	4
1.4.	Цели и задачи	4
1.5.	Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности	5
1.6.	Содержание внеурочной деятельности	5
2.	Календарно-тематическое планирование	7

## **Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативная база**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровый я- здоровая страна» составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (для V – VII классов),
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115,
4. Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
5. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
6. Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»,
7. Письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»,
8. Уставом ГБОУ СОШ №692 Калининского района Санкт-Петербурга;
9. Планом внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт - Петербурга на 2023-2024 учебный год,
10. Положением о внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт – Петербурга.

## 1.2 Актуальность программы

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – это формирование мотивационной сферы обучающихся, т.е. поведенческих реакций, направленных на укрепление собственного здоровья, которая в дальнейшем должна доминировать в поведении, стремлении вести здоровый образ жизни, накапливать здоровьесберегающий потенциал.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Одной из современных задач педагога является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

## 1.3 Общая характеристика внеурочной деятельности

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – это формирование мотивационной сферы обучающихся, т.е. поведенческих реакций, направленных на укрепление собственного здоровья, которая в дальнейшем должна доминировать в поведении, стремлении вести здоровый образ жизни, накапливать здоровьесберегающий потенциал.

**Направленность программы**- физкультурно-спортивная.

**Адресат программы**

По программе занимаются учащиеся в возрасте от 13 до 14 лет, специальной подготовки не требуется.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый я- здоровая страна» в рассчитана в 7 классе на 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

## 1.4 Цели и задачи

**Цель программы** формировать понятие здоровье в его различных аспектах, осознание обучающимися ценности здоровья, как в личном, так и общественном плане, выработать умения принимать самостоятельные решения, противостоять давлению среды.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи**:

**Обучающие:**

- Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.
- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
- Формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

**Развивающие:**

- Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.
- Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
- Формировать потребность в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.

#### **Воспитывающие:**

- Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.
- Воспитывать командный спортивный интерес.

#### **Условия реализации программы**

Программа реализуется в течении года.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) всего 34 недели.

**Формы работы:** Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

#### **1.5 Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

##### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровый я – здоровая страна»**

- Потребность в занятиях физической культурой и спортом
- Негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).
- Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.
- Установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках.
- Стремление заботиться о своем здоровье.
- Готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.
- Готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.
- Владение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

#### **1.6 Содержание внеурочной деятельности**

##### **Раздел 1. «Культура здоровья»**

Тема 1. Введение. Что такое здоровье.

Понятие здоровья. Умение выбирать между полезными и вредными привычками. Стремление приобретать полезные привычки.

Тема 2. Режим дня.

Понятие о режиме дня. Компоненты режима дня. Правила составления распорядка дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики. Средства и формы активного отдыха.

Тема 3. Где чистота, там здоровье!

Формировать у детей, представление о значимости чистоты в повседневной жизни для здоровья человека. Воспитание навыков мытья рук, пользования носовым платком, опрятности в одежде.

Тема 4. Зрение – дар бесценный.

Как устроен наш орган зрения. Зрительные функции. Значение зрения. Гимнастика для глаз.

Тема 5. Секрет голливудской улыбки.

Привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами ухода за зубами.

Тема 6. Сохранить осанку – сберечь здоровье.

Что такое осанка? Показатели нормальной осанки. Нарушение осанки. Предупреждение нарушений осанки. Гигиена осанки. Физические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика для формирования правильной осанки.

## **Раздел 2. Питание**

Тема 7. Питание и здоровье школьника.

Понятие о рациональном питании. Правила рационального питания. Роль и место растительных продуктов в питании человека. Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием. Взаимосвязь питания и здоровья. Проведение круглого стола «Питание и здоровье».

Тема 8. Кулинарный поединок.

Конкурс на приготовление блюд из определенного набора продуктов.

Тема 9. Мои друзья – витамины.

Познакомить обучающихся с витаминами, объяснить их значение для организма человека, рассказать в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма.

## **Раздел 3. Физическая активность**

Тема 10. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Формировать представления о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. Закрепить знания обучающихся о значении солнца, света, чистого воздуха и воды и об их влиянии на жизнь и здоровье человека. Разучивание пословиц и поговорок. Оздоровительная минутка.

Тема 11. Движение – основа здоровья.

Развивать знания обучающихся о двигательной активности. О влиянии физкультуры и факторов укрепления здоровья на организм человека. Факторы, укрепляющие здоровье: утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба и бег, закаливание, естественные факторы природы, массаж.

Тема 12. Выбирая спорт – выбираем здоровье.

Физическая культура – источник здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Двигательные качества: гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость.

## **Раздел 4. «Путь к себе»**

Тема 13. Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!».

Формировать у обучающихся отрицательное отношение к вредным привычкам, способствовать пониманию и осознанию влияния вредных привычек на будущее человека, воспитывать активную гражданскую позицию обучающихся.

Тема 14. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.

Ознакомить обучающихся с проблемами, возникшими в связи с широким использованием современных гаджетов: интернет-зависимость, депрессия от пользования социальными сетями, зависимость от онлайн-игр, ухудшение зрения, нарушение сна.

Тема 15. Интернет в нашей жизни.

Формировать информационную культуру школьников, представления о пользе и вреде Интернета.

Дать обучающимся знания о локальной сети Интернет, учить рассуждать по теме «Интернет: друг или враг», учить делать выводы о негативных и позитивных сторонах виртуальной жизни, изучать и применять правила безопасности при работе в сети Интернет.

Тема 16. Общие правила оказания первой медицинской помощи.

Обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях.

Тема 17. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.

Формировать знания о составе, назначении домашней аптечки, о способах хранения аптечки, о видах лекарств. Формировать умения определять сроки годности лекарств, укладывать лекарства в аптечку. Воспитывать умение составлять домашнюю аптечку. Экскурсия в аптеку.

### Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!»

Тема 18 «Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».

Закрепление у обучающихся представлений о здоровье, как о важнейшей составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни как способе сохранения и укрепления здоровья.

Тема 19 День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».

## 2.Календарно-тематическое планирование

№	Раздел Тема	Кол- во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Игры, задания, упражнения
	<b>Раздел 1. «Культура здоровья»</b>			
1	Вводная беседа.	1	Называть основные условия, влияющие на здоровье человека.	Диаграмма здоровья.  Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство.
2	Режим дня	1		
3	Где чистота, там здоровье!	1		
4	Зрение – дар бесценный.	1	Соблюдать элементарные правила личной гигиены. Использовать знания о средствах гигиены, выбирать подходящие средства гигиены.	Игровой проект «Советуем литературному герою».
5	Секрет голливудской улыбки.	1	Развивать гигиенические навыки, связанные с уходом за собственным телом.  Объяснять важность регулярного ухода за зубами.  Обосновывать необходимость ведения здорового образа жизни.  Называть основные компоненты режима	Творческое задание «Мой выходной день».
6-7	Сохранить осанку – сберечь здоровье.	2		Викторина «Гигиена».  Исследование «Почему нужно чистить зубы».  Разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой».  Игра «Алфавит» (подбирать слова по теме «Осанка»).

			<p>дня.</p> <p>Развивать навыки планирования своей деятельности в течение дня.</p> <p>Выполнение гимнастических упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Использовать информационные ресурсы для подготовки листовок и буклетов.</p>	
	<b>Раздел 2. Питание</b>			
8-10	Питание и здоровье школьника.	3	Обосновывать значение завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания.	<p>Исследование «Почему нужен завтрак».</p> <p>Творческий проект «Классный завтрак».</p> <p>«Кулинарная эстафета».</p> <p>Игра «Кулинарные посиделки».</p> <p>Тест «Знаешь ли ты витамины?»</p> <p>Составление кроссвордов о витаминах «Веселая минутка».</p>
11	Кулинарный поединок.	1	Соблюдать режим питания, обосновывать его важность. Объяснять пользу и значение различных продуктов питания и витаминов в жизни человека.	
12-13	Мои друзья – витамины.	2	<p>Расширять знания о кулинарии.</p> <p>Развивать умения работать в команде, взаимодействовать со сверстниками.</p>	
	<b>Раздел 3. Физическая активность</b>			
14-16	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	3	<p>Проявлять интерес к различным видам спортивных занятий.</p> <p>Расширять знания о видах спортивных занятий, о различных</p>	<p>Спортивный квест.</p> <p>Творческий проект «Игротека».</p> <p>Исследовательский проект «Движение и здоровье».</p>
17-19	Движение – основа здоровья.	3		



			видах подвижных игр. Развивать навыки работы в команде, интерес к различным видам спортивных занятий. Использовать возможности коллективной деятельности.	Эстафета здоровья.  Тест «Достаточно ли ты двигаешься?»  Спортивные подвижные игры, физкультминутки.
20-22	Выбирая спорт – выбираем здоровье	3		
	<b>Раздел 4. «Путь к себе»</b>			
23-25	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»	3	Называть особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка.	Тренинг «Привычки и воля».  Сказка «Репка» о вредных привычках
26-27	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	2	Развивать навыки обучающихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам.	Игровая программа «Безопасное колесо».
28-29	Интернет в нашей жизни.	2		Подготовка и презентация буклетов и листовок «Вредные привычки».
30-31	Общие правила оказания первой медицинской помощи	2	Освоить способы сопротивления негативному давлению со стороны окружающих.	
32	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1	Усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим.  Расширять знания обучающихся о составе домашней аптечке и ее назначении.	
	<b>Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!»</b>			
33	«Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».	1	Популяризовать научные знания по курсу за год.	Своя игра «Если хочешь быть здоровым»  Веселые старты,
34	День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».	1	Активизировать самостоятельную деятельность в вопросах формирования здорового образа жизни.  Развивать навыки работы в команде.  Расширять знания о	Спортивные игры.  Викторина «Спорт в нашей жизни»

			различных видах подвижных игр.	
--	--	--	--------------------------------	--

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

1. Антропова М. В., Манке Г. Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 2009. - № 3. С.53.
2. Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников: пути его укрепления. / А. А. Баранов и др. – Красноярск : Изд-во Красноярск. ун-та, 2009. - 231 с.
3. Быкова Н. Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении «открытого типа»: Дис. канд. пед. наук. - Ставрополь, 2012.-182 с.
4. Воронцовская Л. Н., Попок Е. А. Здоровый я – здоровая страна. / Л.Н. Воронцовская. – Минск : Красико-Принт, 2008, - 123 с.
5. Дзапарова Н. К. К вопросу о здоровьесберегающем образовании младших школьников // Высшее образование сегодня. - № 9, 2009.- С.64.
6. Евсеева О. Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2011. - №3. - С.85.
7. Ишухина Е. В. Формирование здорового образа жизни младших школьников: Дис. канд. пед.наук: - Шуя, 2010. - 171 с
8. Как сохранить здоровье школьников : игры, классные часы, родительские собрания. / авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008. – 193 с.
9. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : 1-4 классы. / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО 2004, - 296 с.
10. Лукьяненко В. П. Формирование здорового образа жизни : физическая культура в школе. / В.П. Лукьяненко. - М. : Просвещение, 2012 - 99 с.
11. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. / Ю.В. Науменко. - М. : Планета, 2011. – 173 с.
12. Подвижные игры : 1–4 классы. / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2008. – 152 с.
13. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов. - М.: АРТИ, 2008. - 109 с.

Цифровые образовательные ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru/>

Клуб здоровья и долголетия <http://www.100let.net/index.htm>

Оборудование:

Персональный компьютер

Мультимедийный проектор