МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области
кашарский отдел образования администрации Кашарского района
Усть-Мечетинская ООШ-обособленное структурное подразделение МБОУ Талловеровской СОШ

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора

_____ Н.Р.Никонова

Приказ № 55 от 28.08.2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

« Школа здоровья.» для обучающихся 7 класса

составитель: учитель Гаврилова Татьяна Николаевна

с.Усть-Мечетка

2026г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

« Школа здоровья»Данный курс расширяет знания и знакомит учащихся с понятиями ЗОЖ. Последовательность тем программы обусловлена логикой развития основных
биологических понятий и способствует формированию научного мировоззрения и развитию глубокого понимания биосоциальной сущности человека в системе живого и неживого на Земле:

1. «Здоровье в системе человек-природа».
2. «Здоровье в системе человек - абиотические факторы».
3. «Здоровье в системе человек - биотические факторы».
4. «Здоровье в системе человек - антропогенные факторы».

В программу введен не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но и сведения по экологии человека, растений и животных, о влиянии разнообразных экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов окружающей среды. Практические занятия ориентируют учащихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним.

Предусмотрено также усиление гуманистических и нравственных аспектов знания о человеке и отношение к человеку как личности.

Формирует навыки выполнения практических работ, закладывает основы формирования межпредметных связей.

ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ

Цель: 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.

Задачи:

обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;

развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;

адаптация их к жизни в обществе;

сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни; организация содержательного досуга;

формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

Концептуальной основой внеурочного курса «Здоровый образ жизни.

Здоровое питание » являются
идеи:

- преемственности обучения ЗОЖв основной школе;

-интеграции учебных предметов (экология, биология, география, физика, химия,

краеведение и др.);

- гуманизации образования;

-соответствия содержания образования возрастным закономерностям развития школьников;

- личностной ориентации содержания образования;деятельностного характера образования и направленности содержания на формирование общих учебных умений, обобщённых способов учебной, познавательной, практической, творческой деятельности;

- формирование у учащихся готовности использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности (универсальные учебные действия) в реальной жизни для решения практических задач в общении, познавательной деятельности.

Эти идеи являются базовыми при определении структуры, целей и задач данного внеурочного курса.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Согласно учебного плана Усть-Мечетинской ООШ-обособленного структурного подразделения МБОУ Талловеровской СОШ на 2026-2027 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности « Школа здоровья » в 7 классе отводится- 1 учебный час в неделю , 34 часа в год ;

Праздничных и выходных дней нет.

С учетом календарного учебного графика, расписания уроков ,в 7 классе программа будет пройдена за 34 часа в год .

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение

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

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 твое организма и организма близких тебе людей.

Тема 1. «Здоровье в системе «человек-природа».

1.1. ЗОЖ и долголетие.

Средняя продолжительность жизни, появились новые области знаний: валеология, геронтология. Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей.

Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.

1.2. Здоровье и погода.

Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Что происходит при снижении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит при повышении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит с организмом, когда влажность воздуха понижается или повышается. Рекомендации. Как влияют перепады температуры воздуха на самочувствие человека. Рекомендации. Что такое магнитные бури и как они влияют на самочувствие человека.

Как одеться по погоде? Определение реальной температуры на улице. Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости».

Практическая работа 2.

Просмотр и обсуждение мультфильма «Где рождается погода».

Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий.

1.3. Режим «труд-отдых» и здоровье.

Режим дня. Разработка советов «почему важен режим дня». Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Сколько часов необходимо для сна. Лучшее время для сна. Понятие отдыха.

Практическая работа 4.

Разработка собственного режима дня (мини-проект)

1.4 Питание и здоровье.

Понятие о правильном питании. Химический состав пищи, изучение состава продуктов из списка учеников. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.

Энергетическая ценность пищи. Режим приёма пищи. .

Практическая работа 5.

Составление индивидуального рациона питания (мини-проект). ***Формы организации работы:***
Внеурочная форма;
Организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;
Консультации;
Индивидуальная работа;
Групповая и коллективная работа; Самостоятельная работа; Практическая творческая работа;
Проектная работа (мини-проект); Презентация.

Тема 2. «Здоровье в системе «человек- абиотические факторы» ***2.1.Воздух и здоровье.***

Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Концентрация CO_2, O_2. Воздух жилых помещений. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.

Практическая работа 6.
Диспут по теме «Жить в городе лучше, чем в деревне».

2.2.Вода и здоровье.

Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.

2.3. Биоритмы и здоровье.

Понятие биоритма. Необходимо знать типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними.

Тема 3. «Здоровье в системе «человек – биотические факторы

3.1.Бактерии, вирусы и человек

Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Как протекает заболевание, вызванное бактерией. Как организм борется с бактерией. Антибиотики.

Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека. Болезни вирусной природы. Профилактика. Лечение. Как отличить заболевание от бактерии или от вируса.

3.2. Растения и человек.

Космическая роль растений. Лекарственные растения. Ядовитые растения. Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против». Комнатные растения и их влияние на газовый состав к комнате.

Подготовка «стоячего водоёма». Рассмотрение под микроскопом

капельки воды из препарата. Обсуждение увиденных организмов. Анализ растений в школе: подсчёт и определение растения, выявление ядовитых растений. Формулировка «полезных» растений для школы. Анализ растений в школе.

3.3.

Ролевая игра «Что для своей деятельности человек позаимствовал у животных?» *Формы организации работы:*

внеурочная форма;

организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;

консультации; индивидуальная работа;

групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект);

презентация.

Тема 4. «Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы».

4.1. Понятие об антропогенных факторах.

Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы. Электромагнитное излучение. Вибрационное загрязнение. Шум. Радиация. Вторичная переработка материалов.

Решение познавательных задач.

4.2. Глобальные проблемы человечества.

Глобальные проблемы – понятие. Характеристика проблем. Классификация проблем. Пути решения проблем.

Проблема глобальных климатических изменений. Сокращение озонового слоя.

Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное снижение биологического многообразия. Рост населения. Ресурсный кризис. Терроризм. Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения.

Защита социального проекта (мероприятия) для решения любой экологической глобальной проблемы, для привлечения внимания общества к определённым проблемам. Решения глобальной проблемы (мини-проект)

4.3. Коэволюция и человек.

Коэволю́ция — совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. Изменения, затрагивающие какие-либо признаки особей одного вида, приводят к изменениям у другого или других видов.

Формы организации работы:

внеурочная форма;

организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;
консультации;
индивидуальная работа;
групповая и коллективная
работа; самостоятельная
работа; практическая
творческая работа;
проектная работа (мини-
проект); презентация.

Тема 5. Защита мини-проектов «Программа моего здоровья».
Программа моего здоровья (мини-проект)
Формы организации работы:
Внеурочная форма;
Организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;
Консультации;
Индивидуальная работа;
Групповая и коллективная
работа;
Самостоятельная работа;
Практическая творческая
работа; Проектная работа
(мини-проект); Презентация.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Способы проверки планируемых результатов:
Конкурс для учащихся на составление собственной программы здоровья.
Диагностика в виде тестов, анкет, опросников у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и других вредных привычек.
Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».
Тестирование
Проектная деятельность.
Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:
• вести устный диалог на заданную тему;
• участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
• участвовать в работе конференций,
чтений.
• ***Личностные результаты:***
Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека.
Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и

осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими. ***Регулятивные***

Определять и формулировать цель деятельности.

Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы. Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией,

работать по плану.

Давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии. ***Познавательные***

Делать предварительный отбор источников информации:

Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы группы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем)

Коммуникативные

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

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).

Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты:

Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и

простудных заболеваний;

Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;

Влияние факторов риска на здоровье человека;

Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм; Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;

Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей; Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

Планируемые результаты реализации программы курса ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов:

Результаты *первого уровня* (осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепление здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

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.

Результаты *второго уровня* (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

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.

Результаты *третьего уровня* (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт вол онтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится:

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Введение	**1**	**https://resh.edu.ru/subject/23/8/**
1	«Здоровье в системе «человек-природа»	**7**	**https://resh.edu.ru/subject/23/8/** **https://my.1september.ru/book**
2	Здоровье в системе «человек- профилактика ЗОЖ»	**6**	**https://resh.edu.ru/subject/23/8/** **https://my.1september.ru/book**
3	Здоровье в системе «человек – биотические факторы	6	**https://resh.edu.ru/subject/23/8/** **https://my.1september.ru/book**
4	Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы	2	**https://resh.edu.ru/subject/23/8/** **https://my.1september.ru/book**
5	Защита мини-проектов «Программа моего здоровья»	2	**https://resh.edu.ru/subject/23/8/** **https://my.1september.ru/book**
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Введение. Здоровый образ жизни	1			03.09.	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
2	Календарный и биологический возраст. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.	1			10.09.	https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book
3	Влияние погоды на самочувствие человека	1			17.09.	https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book
4	Утренняя зарядка	1			24.09.	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
5	Режим дня.	1			01.10.	https://my.1september.ru/book
6	Биологические ритмы.	1			08.10.	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
7	Правильное питание. Химический состав пищи. Энергетическая ценность пищи.	1			15.10.	https://my.1september.ru/book
8	Решение задач. Составление	1			22.10	https://resh.edu.ru/subject/23/8/

	индивидуального рациона питания					
9	Загрязнение воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие.	1			05.11.	https://my.1september.ru/book
10	Заболевания . Вредные привычки.	1			12.11.	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
11	Питьевая вода.	1			19.11	https://my.1september.ru/book
12	Основные источники загрязнения питьевой воды.	1			26.11	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
13	Понятие биоритма.	1			03.12.	https://my.1september.ru/book
14	Работоспособность и биоритм.	1			10.12.	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
15	Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика.	1			17.12	https://my.1september.ru/book
16	Закаливание.	1			24.12	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
17	Космическая роль растений.	1			14.01	https://my.1september.ru/book
18	Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против».	1			. 21.01	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
19	Комнатные растения и их влияние на человека.	1			. 28.01	https://my.1september.ru/book
20	Значение	1			04.02.	https://resh.edu.ru/subject/23/8/

	животных для человека.					
21	Упражнения на свежем воздухе.	1			11.02.	https://my.1september.ru/book
22	Подвижные игры.	1			18.02	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
23	Подвижные игры.	1			25.02	https://my.1september.ru/book
24	Решение познавательных задач.	1			04.03.	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
25	Глобальные проблемы – понятие. Характеристика проблем. Классификация проблем.	1			11.03.	https://my.1september.ru/book
26	Пути решения проблем.	1			18.03	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
27	Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения.	1			25.03	https://my.1september.ru/book
28	Ходьба .Виды ходьбы.	1			08.04.	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
29	Бег. Виды бега	1			15.04	https://my.1september.ru/book
30	Решение задач.	1			22.04	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
31	Программа моего здоровья	1			29.04	https://my.1september.ru/book

32	Программа моего здоровья	1			16.05	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
33	Защита мини-проект «Программа моего здоровья»	1			13.05	https://my.1september.ru/book
34	Защита мини-проект «Программа моего здоровья»	1			20.05	https://resh.edu.ru/subject/23/8/
	Итого	34	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Технические средства обучения.

Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога (СПАК):

1. персональный компьютер;
2. интерактивная доска;
3. мультимедийный проектор;
4. колонки.

Наглядные пособия по курсу.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Батищева Н. М. Внеклассное мероприятие «Мы за здоровый образ жизни» [Электронный ресурс] / Н. М. Батищева //

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350065

Владелец Никонова Наталья Рудольфовна

Действителен С 14.09.2026 по 14.09.2027