



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 544 с углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга**

---

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ школа № 544 Санкт-Петербурга  
Протокол от 31 августа 2022 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школа № 544  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ И.В. Васинович  
Приказ от 2 сентября 2019 № 52/1

**Рабочая программа**

внеурочного курса

**«Здоровый образ жизни»**

(является частью основной образовательной программы школы)

5-7 классы

на 2022 -2023 учебный год

срок реализации 3 года

Разработчик:  
Короткова С.А.

Санкт-Петербург  
2022

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» социальной направленности рассчитана на 3 года, ориентирована на обучающихся 5-7-х классов с использованием следующих нормативно-правовых документов:

### **1.1 Нормативная основа программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897
- Федеральные требования к образовательным учреждениям части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. №986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г. Регистрационный номер 19682.
- СанПин 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача) Российской Федерации от 29 декабря 2010 г №189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011. Регистрационный номер №19993
- Инструктивно-методическое письмо КО от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 «Об организации внеурочной деятельности при реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»
- Устав ГБОУ школы №544
- План внеурочной деятельности ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.

### **Актуальность**

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растёт число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

**Цели:** формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

#### **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

#### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС решаются следующие **задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- 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 занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- 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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Содержание программы**

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- ✓ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ✓ особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепление здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа «Основы здорового образа жизни» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

### **Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

**Календарно-тематическое планирование курса «Основы здорового образа жизни»**

**Класс: 5**

**Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)**

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Здоровое питание (6 часов)</b>					
1	1	Инструктаж. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	Беседа	1	
2	2	Здоровая пища для всей семьи	Презентация семейного меню.	1	
3	3	Я выбираю кашу.	Презентация - беседа. Викторина.	1	
4	4	«Вредные продукты» - за и против.	Беседа.	1	
5	5	Составление рисунков о здоровом питании.	Практическое занятие	1	
6	6	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Конкурс-защита листовок о здоровом питании	1	
<b>Здоровый образ жизни (18 часов)</b>					
7	1	Режим дня – основа здорового образа жизни.	беседа	1	
8	2	Составление индивидуального режима дня.	Практическое занятие	1	
9	3	Традиционная легкоатлетическая эстафета посвященная началу учебного года.	Игровая программа в парке	1	
10	4	Пожарная безопасность	Выход в пожарную часть Беседа с инспектором	1	
11	5	Закаливание	Выход в бассейн	1	
12-13	6-7	Я презираю сигарету.	Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»	2	
14	8	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	Тренинг.	1	
15	9	Глаза - главные помощники человека.	Беседа. Тренинг.	1	
16	10	Как сохранить улыбку красивой	Беседа	1	

17	11	Сон – лучшее лекарство.	Беседа.	1	
18	12	Как закаляться. Обтирание и обливание.	Презентация - беседа	1	
19	13	Прививки от болезней.	Беседа	1	
20	14	Как избежать отравлений	Беседа	1	
21-22	15-16	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	Беседа. Тренинг	2	
23-24	17-18	КВН «Наше здоровье».	Игра	2	
<b>Нравственное здоровье (10 часов)</b>					
25	1	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	Беседа.	1	
26	2	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	Беседа	1	
27-28	3-4	Умей себя вести. Уроки этикета.	Практическое занятие.	2	
29	5	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	Тренинг.	1	
30	6	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	Викторина. Тренинг	1	
31-32	7-8	Как вести себя в общественных местах.	Беседа. Тренинг.	2	
33	9	Чем заняться после школы	Беседа	1	
34	10	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	Беседа	1	
		<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>	

### Ожидаемые результаты:

#### Выпускник 5 класса должен:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.

**Класс: 7**

**Количество часов: 34**

№ п/п	№ за	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения
-------	------	------------	------------------	--------------	-----------------



	ня ти я по те ме					
<b>Здоровый образ жизни (9 часов)</b>						
1-2	1-2	Инструктаж. Рабочее место и время	Беседа с элементами дискуссии	2		
3	3	Безопасность и поведение при пожаре	Беседа с инспектором Пожарной части, экскурсии	1		
4-5	4-5	Спорт в моей жизни, закаливание	Выход в бассейн	2		
6	6	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	Практическое занятие Занятие в тире	1		
7	7	Взаимодействие с природой	Выход на станцию юных натуралистов	1		
8	8	Где чистота, там здоровье!	Беседа	1		
9	9	Олимпионик	Выход в парк на эстафету	1		
<b>Питание – основа жизни (7 часов)</b>						
10	1	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	Викторина	1		
11	2	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	Презентация	1		
12	3	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	Беседа с элементами дискуссии	1		
13	4	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	Ситуативный практикум	1		
14	5	Про еду и не только.	Викторина	1		
15	6	Умеем ли мы правильно питаться	Беседа	1		
16	7	Элементы жизни	Викторина	1		
<b>Нравственное здоровье (10 часов)</b>						
17	1	О друзьях и дружбе	Беседа	1		
18-19	2-3	«Нельзя» и «помни»	Беседа с элементами проектной деятельности	2		

20	4	Шалость или проступок	Беседа с элементами дискуссии	1		
21	5	Значение ювенальной юстиции	Беседа	1		
22	6	Совесть – это категория нравственная	Беседа	1		
23	7	Зависимость. Болезнь. Лекарства .	Беседа	1		
24	8	Как сказать вредной привычке «нет».	Беседа - тренинг	1		
25-26	9-10	В чем залог твоего успеха	Беседа. Ролевая игра	2		
<b>Психическое и социальное здоровье (8 часов)</b>						
27	1	Как у вас с вниманием?	Беседа - Тестирование	1		
28	2	Кто там думает левым?	Беседа - Тестирование	1		
29	3	Умеете ли вы слушать?	Беседа - Тестирование	1		
30	4	Телевидение ваш друг?	Беседа - Тестирование	1		
31	5	Ваша компания?	Беседа - Тестирование	1		
32-33	6-7	Поезд здоровья	Игровая программа	2		
34	8-10	Резерв времени		1		
<b>Итого</b>				<b>34 ч</b>		

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Выпускник седьмого класса должен:**

- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

#### **Список литературы:**

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/

4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
9. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
10. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
11. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
12. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.