

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 70»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
«Школа № 70»

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ «Школа № 70»

О.Б. Жигулевцева

Приказ № 96/4-од от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»  
(Спортивно-оздоровительное направление)**

Срок реализации 1 год

Тольятти  
2022

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

Программа направлена на формирование универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

### **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 исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

### **1. Введение (1ч)**

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

### **2. Здоровый образ жизни (5ч)**

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.

### **3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)**

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.(6ч)**

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.

### **5. Движение – это жизнь.(7ч)**

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.

### **6. Виды травм и первая медицинская помощь.(5ч)**

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

### **7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)**

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.(3ч)**

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

## **9.Живые организмы и их влияние на здоровье.(3ч)**

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.

### **Форма и методы работы:**

- групповая работа;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- поездки, походы;
- трудовые дела.
- анкетирование

### **Формы контроля:**

- 1.Наблюдение
- 2.Тестирование
- 3.Беседа
- 4.Проектная деятельность, участие в НОУ

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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п\п	Тема	Всего часов	Из них		Содержание занятия	
			Теор.	практич.		
<b>1.Введение</b>						
1	Что такое здоровье ,от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	1		1	Факторы ,влияющие на здоровье	
<b>2.Здоровый образ жизни</b>						
2	Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1	1		мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”	
3	Вредные привычки ,причины их формирования.	1		1	Диспут Мониторинг, наблюдение	
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1		1	Газета (живая) Мониторинг, наблюдение	
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1		1	Встреча с врачом-наркологом Мониторинг, наблюдение	

6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1		1	Формулировать новые задачи Акция Наблюдение	
---	-------------------------------	---	--	---	---	--

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

7	Понятие закаливания и его роль.	1		1	Беседа, прогулка	
---	---------------------------------	---	--	---	------------------	--

	Закаливание воздухом.				Наблюдение	
8	Закаливание водой и солнцем .	1		1	Посещение бассейна Наблюдение	
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1	1		Беседа Мониторинг, наблюдение	

#### 4.Рациональное питание

10	Понятие рационального питания и его значение .	1		1	Посещение столовой Наблюдение	
11	Режим питания.	1		1	Исследование «Почему нужен завтрак?» Проектная деятельность	
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1	1		Беседа Наблюдение	
13	Правильное приготовление пищи.	1		1	Беседа Наблюдение, мониторинг	
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1	1		Мини-лекция Наблюдение	
15	Кулинарные посиделки.	1		1	Посиделки Наблюдение	

#### 5.Движение – это жизнь

16	Роль физических упражнений.	1		1	Исследовательский проект «Движение и здоровье»	
----	-----------------------------	---	--	---	--	--

					Проектная деятельность	
17	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1	1		Беседа Наблюдение	
18	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	1		1	Спортивный квест Мониторинг, наблюдение	
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1		1	Трудовой десант Наблюдение	
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1		1	Творческое задание «Планируем день» Проектная деятельность	
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1		1	Туриада Наблюдение	
22	Правила поведения в природе.	1		1	Презентация Тестирование	

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

23	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1	1		Беседа Мониторинг, наблюдение	
24	Ушибы, ожоги: твои действия.	1		1	Беседа, мониторинг, наблюдение	
25	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении.	1	1		Мини-лекция Наблюдение, тестирование	
26	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1		1	Встреча с врачом-терапевтом	
27	Переломы, вывихи, растяжения – сумей не навредить	1		1	Встреча с врачом-травматологом	

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



<b>здоровья.</b>						
28	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1		1	Встреча с санитарным врачом Мониторинг	
29	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	1		1	Встреча с санитарным врачом Мониторинг	

### **8. Чистота - залог здоровья.**

30	Соблюдай чистоту жилища	1	1		Беседа Наблюдение	
31	Гигиена одежды и обуви	1		1	Газета Проектная деятельность	
32	В чистом теле - здоровый дух	1		1	Круглый стол Проектная деятельность	

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

33	Ядовитые грибы, растения ,животные	1	1		Беседа Мониторинг, наблюдение	
34-35	Лекарственные растения и их применение	2	1	1	Исследование Проектная деятельность	