

**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.

| №<br>п\п                      | Тема                                                                                      | Всего<br>часов | Из них |          | Содержание<br>занятия                                    |  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|----------|----------------------------------------------------------|--|
|                               |                                                                                           |                | Теор.  | практич. |                                                          |  |
| <b>1.Введение</b>             |                                                                                           |                |        |          |                                                          |  |
| 1                             | Что такое здоровье ,от чего оно зависит?<br>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<br>Мониторинг, наблюдение                         |  |
| 4                             | Курение и его вредное влияние на организм.                                                | 1              |        | 1        | Газета (живая)<br>Мониторинг, наблюдение                 |  |
| 5                             | Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.                              | 1              |        | 1        | Встреча с врачом-наркологом<br>Мониторинг, наблюдение    |  |

|   |                               |   |  |   |                                                   |  |
|---|-------------------------------|---|--|---|---------------------------------------------------|--|
| 6 | Акция “Скажи наркотикам -НЕТ” | 1 |  | 1 | Формулировать новые задачи<br>Акция<br>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<br>Наблюдение |  |
| 9 | Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах. | 1 | 1 |   | Беседа<br>Мониторинг, наблюдение |  |

#### 4.Рациональное питание

|    |                                                                    |   |   |   |                                                                |  |
|----|--------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------------------------------------------------|--|
| 10 | Понятие рационального питания и его значение .                     | 1 |   | 1 | Посещение столовой<br>Наблюдение                               |  |
| 11 | Режим питания.                                                     | 1 |   | 1 | Исследование «Почему нужен завтрак?»<br>Проектная деятельность |  |
| 12 | Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания | 1 | 1 |   | Беседа<br>Наблюдение                                           |  |
| 13 | Правильное приготовление пищи.                                     | 1 |   | 1 | Беседа<br>Наблюдение,<br>мониторинг                            |  |
| 14 | Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.     | 1 | 1 |   | Мини-лекция<br>Наблюдение                                      |  |
| 15 | Кулинарные посиделки.                                              | 1 |   | 1 | Посиделки<br>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<br>Наблюдение                                          |  |
| 18 | Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.            | 1 |   | 1 | Спортивный квест<br>Мониторинг, наблюдение                    |  |
| 19 | Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма         | 1 |   | 1 | Трудовой десант<br>Наблюдение                                 |  |
| 20 | Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”. | 1 |   | 1 | Творческое задание «Планируем день»<br>Проектная деятельность |  |
| 21 | Туризм развивает твоё тело и душу.                                           | 1 |   | 1 | Туриада<br>Наблюдение                                         |  |
| 22 | Правила поведения в природе.                                                 | 1 |   | 1 | Презентация<br>Тестирование                                   |  |

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

|    |                                                             |   |   |   |                                         |  |
|----|-------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------------|--|
| 23 | Что такое первая доврачебная помощь, её роль                | 1 | 1 |   | Беседа<br>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<br>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<br>Мониторинг |  |
| 29               | Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение | 1 |  | 1 | Встреча с санитарным врачом<br>Мониторинг |  |

### **8. Чистота - залог здоровья.**

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

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

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