



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Санкт-Петербургское
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Олимпийские надежды»
(СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»)**

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете СПб ГБПОУ
«Олимпийские надежды»
Протокол от 26.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директором СПб ГБПОУ
«Олимпийские надежды»
Приказ от 29.08.2025 № 130/12

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности «Здоровым быть - здорово»
для обучающихся 7 классов**

Уровень образования: основное общее
Количество часов в год: 7 класс – 34

**Санкт-Петербург
2025 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «**Здоровым быть - здорово!**» обладает широкими возможностями для формирования у учащихся 7 класса фундамента основ здорового образа жизни и соответствующих компетентностей – соблюдать правила поведения в мире природы и людей, правила здорового образа жизни. Это позволит освоить основы адекватного природопользования и поведения в окружающей природной и социальной среде. Поэтому данный курс играет значительную роль в развитии и воспитании личности.

Здоровым быть - здорово! – общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 1 год обучения (7 класс) из расчёта 1 час в неделю. Всего: 34 часа.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА:

ЦЕЛЬ: формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

- отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися;
- формировать у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;

Основное направление работы: “Здоровье – это победа над собой!” под девизом “Не стремись победить других, все победы начинаются с победы над самим собой”.

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семействования, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Предметные УУД: научатся правильно относиться к своему здоровью, правильно и грамотно вести себя в обществе добывать нужную информацию, используя доступные источники (справочники, учебники, словари, СМИ.); сформируется потребность в самопознании, здоровом образе жизни, освоят навыки гигиены и профилактики заболеваний.

Личностные УУД: осмысливают гуманистические ценности современного общества, формируется мотивация к здоровому образу жизни, к самопознанию

Метапредметные УУД:

Познавательные будут знать: особенности развития подросткового организма. Усвоят понятия: способности человека, талант; преступление и ответственность; познакомятся с УК РФ; нравственность, мораль, этика, этикет, нравственные законы развития общества.

Коммуникативные умение слушать; высказывать своё мнение и ценить мнение других.

Регулятивные: действуют соответственно поставленной учителем задачи, сдерживают свои желания, считаются с правами окружающих

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа обучения состоит из пяти блоков.

Медико-гигиенический блок включает в себя вопросы: здоровье - нравственная категория. Воздействие стресса на организм. Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка. Профилактика утомления у школьников. Переутомление. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические аспекты работы на компьютере.

Психологический блок рассматривает способности человека, одаренность, талант, творчество. Развивает воображение, учит конструктивно реагировать на обиду.

Правовой блок раскрывает понятия: преступление, знакомит со статьями УК РФ, касающихся семьи и несовершеннолетних детей. Отрабатываются навыки противостояния давлению, умение сказать «нет» в критической ситуации.

Семьеведческий блок поднимает вопросы взаимоотношения юношей и девушек. Рассматривает женские и мужские особенности: мужественность и женственность, особенности современных форм знакомств.

В этическом блоке рассматриваются нравственные законы развития общества. Понятие чести, совести, порядочности. Понятие добра и зла. Моральные нормы и критерии поведения. Последствия наших поступков для жизни общества.

Поурочное планирование 7 класс по курсу «Здоровым быть - здорово!»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во час
Медико-гигиенический блок		8
1	Здоровье – нравственная категория. Здоровье и благополучие	1
2	Влияние на организм климатических факторов	1
3	Режим учебы, отдыха и питания	1
4	Профилактика утомления у школьников.	1
5	Гигиенические аспекты работы на компьютере	1
6	Уход за кожей. Детская косметика	1

7	Медицина будущего. Биотехнология. Профессия врач. Эколог.	1
8	Классный час «Если хочешь быть здоров»	1
Психологический блок		7
9	Способности человека	1
10	Одаренность, талант, творчество человека	1
11	Ассоциативный фундамент воображения	1
12	Ситуация обиды, конструктивное реагирование на обиду	1
13	Развитие навыков регулирования эмоционального состояния. Развитие навыков снятия раздражения	1
14	Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем.	1
15	Беседа «Что для меня ценно?»	1
Правовой блок		6
16	Понятие преступления. Преступления против морали	1
17	Возраст наступления правовой ответственности. Преступление против семьи и несовершеннолетних	1
18	Биологическая роль эмоций, поведенческие и вегетативные компоненты. Отрицательные эмоции	1
19	Умение сказать «НЕТ» в критической ситуации	1
20	Практикум «Как бороться с конфликтами»	1
21	«Мой дом – моя крепость»	1
Семьеведческий блок		6
22	Мужские и женские особенности	1
23	Знакомство. Виды и формы знакомств	1
24	Взаимоотношения юношей и девушек	1
25	Положительные эмоции в семье	1
26	Труд и здоровье. Профессия и здоровье.	1
27	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка»	1
Этический блок		7
28	Формирование здоровьесберегающей грамотности	1
29	Нравственные законы развития общества	1

30	Этика. Этикет. Моральные нормы и критерии поведения	1
31	Культура межличностных отношений	1
32	Понятие чести, совести, порядочности	1
33	Понятие добра и зла	1
34	Последствия наших поступков для жизни общества	1

Электронные ресурсы:

- Учебные пособия по ОБЖ для общеобразовательных школ <http://www.bez.econavt.ru>
- Безопасность жизнедеятельности школы <http://kuhta.clan.su>
- Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» <http://www.school-obz.org>
- Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э. <http://theobg.by.ru/index.htm>
- Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н. <http://informic.narod.ru/obg.html>
- Основы безопасности жизнедеятельности <http://0bj.ru/>
- Институт психологических проблем безопасности <http://anty-crim.boxmail.biz>
- Искусство выживания <http://www.goodlife.narod.ru>
- Первая медицинская помощь <http://www.meduhod.ru>
- Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru>
- Россия без наркотиков <http://www.rwd.ru>
- Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека <http://www.rosпотребнадзор.ru>
- Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору <http://www.gosnadzor.ru>
- Федеральный центр гигиены и эпидемиологии <http://www.fcgsen.ru>
- Лига здоровья нации <http://www.ligazn.ru>
- Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России» <http://www.znopr.ru>
- Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение <http://www.risk-net.ru>
- Календарно-тематическое планирование по ОЗОЖ 7 класс

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды», Милаенко Виталий Геннадьевич

21.10.25 15:46 (MSK)

Простая подпись