

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Образовательный центр № 7 г. Челябинска"
454128, г. Челябинск, ул. 40-летия Победы, д.48

СОГЛАСОВАНО

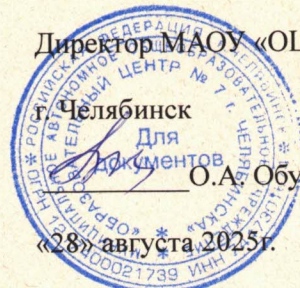
Заместитель директора по ВР


Ю.А. Малофеева
«28» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «ОЦ № 7

г. Челябинск
Для
подписания документов
О.А. Обухова
«28» августа 2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Наше здоровье в наших руках»

Направленность — социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:

Чех

Виктория Валерьевна
учитель физической культуры

Челябинск, 2025

Пояснительная записка

Здоровье человека является актуальной проблемой для всех времён и народов. В настоящее время проблема здорового поколения становится первостепенной, приоритетной, поэтому одной из государственных задач является воспитание здорового подрастающего поколения.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования выдвигает особые требования к созданию условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Всемирная организация здравоохранения предлагает такое определение здоровому образу жизни: «здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне».

Таким образом, перед современным учителем стоит важная задача — воспитание у обучающихся устойчивой мотивации, направленной на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни. Эта задача может быть решена не только через учебный материал, заложенный в программу, но и через дополнительное образование.

Программа дополнительного образования организуется по пяти направлениям развития личности: спортивно-оздоровительное; общекультурное; обще интеллектуальное; духовно-нравственное; социальное.

Данная Программа дополнительного образования “Наше здоровье в наших руках” реализуется в рамках социально-гуманитарного направления, включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья обучающихся на уровне основного общего образования являются:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции 01.05.2019).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в редакции от 10.06.2019).
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок, обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Цель программы:

формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

Задачи представлены по трем крупным блокам:

1) воспитать у обучающихся:

- нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- интерес к возможностям своего организма, к физической культуре и спорту, к профессиональному мастерству и технологиям самосовершенствования духа и тела.

2) развить у школьников:

- интерес и потребность учащихся в саморазвитии и самореализации посредством внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек;
- способность моделировать индивидуальный образовательно-оздоровительный маршрут;
- креативные способности поисково-исследовательской направленности в приобретении опыта индивидуальной и коллективной физкультурной деятельности;
- жизнеспособную личность с высоким уровнем адаптационных возможностей организма.

3) обучить учащихся:

- способам самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- правилам безопасности, сохранения и укрепления здоровья учащихся, при выполнении физических упражнений;
- методам наблюдения и контроля над своим физическим развитием, индивидуальной физической подготовленностью, режимом физической нагрузки.

Реализация программы «Наше здоровье в наших руках» имеет следующие *отличительные особенности*:

- для успешной реализации программы используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности. На занятиях предусмотрена работа по моделям «Смешанного обучения»: «Ротация станций» и «Перевернутый класс».

В рамках реализации моделей создаются условия, чтобы ученики могли освоить базовые умения работы с ИКТ-средствами.

Один из методов реализации системно-деятельностного подхода в рамках ФГОС ООО— это проектная деятельность. Именно поэтому на занятиях дети могут учиться работать в команде, планировать свои действия и получать уникальный результат в ходе практической деятельности, предпосылки для применения формирующего оценивания. Стратегии формирующего оценивания, используемые в электронном курсе, способствуют повышению ответственности учеников за собственное обучение.

Общая характеристика курса

Программа по социально-гуманитарному направлению «Наше здоровье в наших руках» 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 укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени основного общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий детей и родителей. Результаты решения поставленных задач определяются в игровой форме с использованием методов анкетирования и тестирования.

Программа дополнительного образования позволит оптимизировать учебную нагрузку, улучшить условия для всестороннего развития детей, обеспечить подготовку младших школьников к решению повседневных жизненных задач, дополнить знания, приобретаемые детьми в учебной деятельности, и самое важное, создаст условия для развития личностных и метапредметных результатов.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностными результатами изучения курса являются:

- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения младших школьников к своему здоровью;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни.

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушением состояния здоровья;
- соблюдение правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;
- выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады. Результаты решения поставленных задач определяются в игровой форме с использованием методов анкетирования и тестирования.

Современная система оценивания включает в себя два вида: формирующее оценивание и итоговое. Итоговое оценивание в курсе используется на последнем этапе каждого урока в виде теста, который обучающиеся выполняют в конструкторе уроков. Оно даёт возможность учителю оценить сформированность знаний и умений учеников при завершении изучения темы.

Основное содержание

Подобное содержание программы дополнительного образования отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений,

потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различные рода деятельности.

Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Программа состоит из 7 разделов:

- «Понятие об особенностях человеческого организма и его возможностях» (всего 8 часа: 1й год – 4 часа, 2й год – 4 часа): личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Понятие о режиме дня и физической активности» (всего 7 часов: 1й год – 4 часа, 2й год – 3 часа): влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Понятие о правильном питании» (всего 5 часов: 1й год – 3 часа, 2й год – 2 часа): основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Понятие о закаливании» (всего 4 часа: 1й год – 2 часа, 2й год – 2 часа): вредные и полезные привычки, закаливание организма;
- «Понятие о психическом здоровье» (всего 6 часов: 1й год – 3 часа, 2й год – 3 часа): социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, развитие познавательных процессов, настроение в школе и дома, эмоции;
- «Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний, о правилах тренировки на различных тренажерах» (всего 4 часа: 1й год – 2 часа, 2й год – 2 часа): Занятия спортом, спортивные игры, труд и здоровье;
- «Понятие о безопасности и оказанию первой помощи» (всего 4 часа: 1й год – 2 часа, 2й год – 2 часа): первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержание курса включены темы регионального компонента (что отражено в календарно-тематическом планировании).

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	«Понятие об особенностях человеческого организма и его возможностях»	4
1.1	Мое здоровье	1
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1
1.3	Личная гигиена	1
1.4	Проект «Мое здоровье»	1
II	«Понятие о правильном питании»	5
2.1	Мы – то, что мы едим. Что мы знаем о продуктах	1
2.2	Режим питания и разнообразие пищи	1
2.3	Значение растений для здоровья человека	1
2.4	Меню здорового питания	1
2.5	Удивительное вещество – вода и её значение для человека	1
III	«Понятие о режиме дня и физической активности»	7
3.1	Труд и здоровье	1
3.2	«Бесценный дар- зрение»	1
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1
3.4	Гигиена правильной осанки	1
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
3.7	Проект «Активность – залог здоровья»	1
IV	«Понятие о закаливании»	6
4.1	Полезные и вредные привычки	1
4.2	Правила закаливания	1
4.3- 4.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	2
4.5-	Проект «Закаляйся и будь здоров»	2

4.6.		
V	«Понятие о психическом здоровье»	4
5.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
5.2	Наш мозг и его волшебные действия	1
5.3	«Доборечие»	1
5.4	Проект «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
VI	«Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний, о правилах тренировки на различных тренажерах»	4
6.1	Работа полезна для здоровья	1
6.2	Правила в командных играх	1
6.3	Тренажеры в помощь	1
6.4.	День здоровья «Сильнее, выше быстрее»	
VII	«Понятие о безопасности и оказанию первой помощи»	4
7.1	Я и опасность	1
7.2	Первая доврачебная помощь “Я б в спасатели пошел”	1
7.3	Лесная аптека на службе человека	1
7.4	Проект «Подведем итоги»	1
	Итого:	34

Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	«Понятие об особенностях человеческого организма и его возможностях»	4
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
1.2	Правила личной гигиены	1
1.3	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
1.4	День здоровья «Я могу лучше»	1
II	«Понятие о правильном питании»	5
2.1	Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции	1

2.2	Органы пищеварения: язык и зубы	1
2.3	Органы пищеварения: внутренние органы человека	1
2.4	Органы очистки организма и предупреждение болезней	1
2.5	Выбор качественных продуктов питания	1
III	«Понятие о режиме дня и физической активности»	7
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
3.2	Как избежать искривления позвоночника	1
3.3	Весёлые переменки	1
3.4	Береги зрение смолоду	1
3.5	Отдых для здоровья	1
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим!»	1
3.7	Проект «Мы за здоровый образ жизни»	1
IV	«Понятие о закаливании»	6
4.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
4.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1
4.3	Здоровье и домашние задания	1
4.4	Правила и способы закаливания	1
4.5- 4.6	Проект «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»	2
V	«Понятие о психическом здоровье»	4
5.1	Как познать себя	1
5.2	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1
5.3	Делу время, потехе час	1
5.4	Школьные будни – мои эмоции	1
VI	«Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр»	3

	<i>и состязаний, о правилах тренировки на различных тренажерах»</i>	
6.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
6.2	Правила в командных играх	1
6.3	Тренажеры в помощь	1
6.4	День здоровья «За здоровый образ жизни»	
VII	• <i>«Понятие о безопасности и оказанию первой помощи»</i>	4
7.1	Я и опасность.	1
7.2- 7.3	Проект «Гордо реет флаг здоровья»	2
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	
	Итого:	34

Материально-техническое обеспечение

Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы);
- материалы проекта «Здоровье Первых»;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование:

- компьютер, интернет, принтер, проектор, экран, презентация.
- компьютеры/планшеты с выходом в интернет для работы на платформе на сервисе LearningApps.
- спортивный инвентарь.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по курсу «Наше здоровье в наших руках!»

Первый год обучения

Первый год обучения			
Раздел программы Тема урока			
		3	
«Понятие об особенностях человеческого организма и его возможностях» 4 часа			
1	06.09.2025	Мое здоровье	
2	13.09.2025	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	
3	20.09.2025	Личная гигиена	
4	27.09.2025	Проект «Мое здоровье»	
«Понятие о правильном питании» 5 часов			
5	04.10.2025	Мы – то, что мы едим. Что мы знаем о продуктах	

6	11.10.2025	Режим питания и разнообразие пищи
7	18.10.2025	Значение растений для здоровья человека (Растения Челябинской области)
8	25.10.2025	Меню здорового питания (Региональный компонент)
9	08.11.2025	Удивительное вещество – вода и её значение для человека (Водоемы Челябинской области)
«Понятие о режиме дня и физической активности» 7 часов		
10	15.11.2025	Труд и здоровье
11	22.11.2025	«Бесценный дар- зрение».
12	29.11.2025	День здоровья «Хочу остаться здоровым»

13	06.12.2025	Гигиена правильной осанки	
14	13.12.2025	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
15	20.12.2023	Экскурсия «Природа – источник здоровья» (Региональный компонент)	
16	27.12.2025	Проект «Активность – залог здоровья»	
«Понятие о закаливании»			
17	10.01.2026	Полезные и вредные привычки	
18	17.01.2026	Правила закаливания	
19-20	24.01.2026	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	

21-22	31.01.2026	Проект «Закаляйся и будь здоров»	
«Понятие о психическом здоровье»			
23	07.02.2026	Мой внешний вид – залог здоровья	
24	14.02.2026	Наш мозг и его волшебные действия	
25	21.02.2026	«Доброречие»	
26	28.02.2026	Проект «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	
«Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний, о правилах тренировок на различных тренажерах»			
27	06.03.2026	Работа полезна для здоровья	
28	13.03.2026	Правила в командных играх	
29	20.03.2026	Тренажеры в помощь	

30	03.04.2026	День здоровья «Сильнее, выше быстрее»
«Понятие о безопасности и оказанию первой помощи»		
31	10.04.2026	Я и опасность
32	17.04.2026	Первая доврачебная помощь “Я б в спасатели пошел” (Региональный компонент)
33	24.04.2026	Лесная аптека на службе человека (Лесная аптека Челябинской области)
34	15.05.2026	Проект «Подведем итоги»

Второй год обучения

№ п/п занятия	Дата:	Раздел программы Тема урока
1	2	3
«Понятие об особенностях человеческого организма и его возможностях» 4 часа		
1	04.09.2027	«Здоровый образ жизни»

2	11.09.2027	Правила личной гигиены	
3	18.09.2027	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	
4	25.09.2027	День здоровья «Я могу лучше»	
«Понятие о правильном питании» 5 часов			
5	02.10.2027	Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции	
6	09.10.2027	Органы пищеварения: язык и зубы	
7	16.10.2027	Органы пищеварения: внутренние органы человека	
8	23.10.2027	Органы очистки организма и предупреждение болезней	

9	06.11.2027	Выбор качественных продуктов питания
«Понятие о режиме дня и физической активности» 7 часов		
10	13.11.2027	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим
11	20.11.2027	Как избежать искривления позвоночника
12	27.11.2027	<u>Весёлые перемены</u>
13	04.12.2027	Береги зрение смолоду
14	11.12.2027	Отдых для здоровья
15	19.12.2027	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим!»

16	25.12.2027	Проект «Мы за здоровый образ жизни»	
«Понятие о закаливании»			
17	15.01.2028	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	
18	20.01.2028	День здоровья «За здоровый образ жизни»	
19-20	29.01.2028	Здоровье и домашние задания	
21	05.02.2028	Правила и способы закаливания	
22-23	19.02.2028	Проект «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»	
«Понятие о психическом здоровье»			
24	26.02.2028	Как познать себя	

25	05.03.2028	Показ «Спешите делать добро»	
26	12.03.2028	Делу время, потехе час	
27	19.03.2028	Школьные будни – мои эмоции	
«Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний, о правилах тренировок на различных тренажерах»			
28	02.04.2028	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	
29	09.04.2028	Правила в командных играх	
30	16.04.2028	Тренажеры в помощь	
30	23.04.2028	День здоровья «За здоровый образ жизни»	
«Понятие о безопасности и оказанию первой помощи»			
31	30.04.2028	Я и опасность	

32	07.04.2028	Проект «Гордо реет флаг здоровья»
33	14.04.2028	«Умеем ли вы вести здоровый образ жизни»
34	21.05.2028	«Подведем итоги»

