

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Новосибирской области

Муниципальное образование Татарского округа

МБОУ Казаткульская СОШ

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
СОШ МБОУ Казаткульской СОШ
им. И.А.Волкова
Протокол № 7 от «01» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ Казаткульской
СОШ им. И.А.Волкова
А.С.Забецкая/
Приказ от «26» июня 2026 г. № 43



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по элективному курсу
«Гигиена и здоровье человека»
для учащихся 7 класса

Составил: учитель биологии
Рожнова Е.В.

Казаткуль, 2026-27г.

Программа по элективному курсу « Гигиена и здоровье человека» предназначена для обучающихся 7 классов. Данная программа рассчитана на проведение 0.5 часов в неделю: 17 часов в год.

Личностные, метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- 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 детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
- Владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций,
- Умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия,
- Умение действовать на основе выбранных целевых и смысловых установок,
- Умение выбирать индивидуальную образовательную программу с учетом общих требований и норм
- Способность ставить цель и достигать ее, умение пояснять свою цель,
- Умение осуществлять планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности,
- Умение ставить вопрос к наблюдаемым явлениям, отыскивать их причины, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме,
- Умение взаимодействовать с окружающими людьми и анализировать происходящие события,
- Умение задавать вопрос, корректно вести диалог,
- Умение работать в коллективе,
- Умение искать и находить компромиссы,
- Владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, энциклопедиями, интернетом,
- Способность ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое,
- Умение использовать для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии аудио- видеозаписи, Интернет,
- Умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях,

- Умение позитивно относиться к своему здоровью,
- Владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля.
- Умение применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности,
- Владение навыками оказания первой медицинской помощи,
- Владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения,
- Умение использовать многообразие двигательного опыта в массовых видах соревновательной деятельности и организации активного отдыха и досуга,
- Умение подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

Планируемые результаты освоения курса:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о принятых в обществе нормах отношения к здоровью, к культуре, к людям других поколений и социальным группам; о традициях, о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска и нахождения информации в справочной литературе.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родному Отечеству, родной природе и культуре, к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру.

3. Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Содержание курса внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья»

Тема 1. Вот мы снова в школе (4 часа).

Здоровье и здоровый образ жизни. Три группы определений слова «здоровье» Что необходимо делать, чтобы сохранить или не разрушить свое здоровье.

Правила личной гигиены. Оптимальное сочетание физического и умственного труда.

Правильное питание. Закаливания и занятия физкультурой. Правильное чередование труда и активного отдыха. Полноценный здоровый сон.

Физическая активность и здоровье. Виды физической активности. Сущность здоровья. Участники Паралимпийских игр.

Как познать себя. Собственная индивидуальность. Я-концепция: реальная и идеальная.

Тема 2. Питание и здоровье (6 часов)

«Природа – источник здоровья». Полноценное питание, солнце, воздух, вода, труд и отдых. Воздушные ванны, аутогенные тренировки на природе, загар.

Питание -необходимое условие для жизни человека. Строение органов пищеварения человека. Разнообразие продуктов питания. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы.

Витамины и минеральные вещества. Полезные продукты. Овощи. Фрукты.

Здоровая пища для всей семьи. Что разрушает здоровье, что укрепляет. «МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВЁМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ.». Заповеди правильного питания.

Секреты здорового питания. Рацион питания. Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Игра «Кулинарная эстафета».

Тема 3. Моё здоровье в моих руках (5 часов)

Домашняя аптечка. Комплектование домашней аптечки.

Береги зрение смолоду. Значение зрения. Строение глаза. Причины нарушения зрения. Первая помощь при повреждении глаза. Гигиена зрения. Тренировка зрения.

Сотовый телефон – плюсы и минусы. Контроль. Полезные функции. Безопасность. Повод для общения. Интернет. Ответственность. Ограничения для реального общения. Зависимость. Вред здоровью.

Отдых для здоровья. Активный отдых. Пикник. Отдых на море. Рыбалка. Прогулка в лесу. Активные игры на свежем воздухе.

Творческий проект: «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 4. Я в школе и дома (4 часа)

Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Творческий проект «Мой выходной день»

Делу время, потехе час. Правильное распределение своего времени. Определение времени без часов.

Мой внешний вид – залог здоровья. Значение слова «неряха». Назначение одежды и обуви. Кто аккуратен, тот людям приятен.

Что такое дружба? Как дружить в школе? Понятие «дружба». Что важно для дружбы. Взаимопонимание. Взаимопомощь.

Тема 5. Чтоб забыть про докторов (6 часов)

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. История возникновения спорта. Виды спорта.

Почему нужно чистить зубы. Зачем нужны зубы и как они устроены. Что такое кариес. История ухода за зубами. Правила ухода за зубами. Какую пасту лучше использовать.

«Сколько стоит твоё здоровье». Творческий проект

Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусоности. Творческий проект «Советы Хозяйки»

«Мы не дружим с сухомыткой». Понятие «сухомытка», её отрицательное воздействие на организм человека. Формула правильного питания.

Лекарственные растения – наши помощники. История применения лекарственных растений. Виды и польза.

Тема 6. Я и моё ближайшее окружение (5 часов)

Вредные привычки и их профилактика. Понятие «вредная привычка». Курение. Позитивные изменения при отказе от курения. Алкоголь. Причины алкоголизма и его последствия. Профилактика подросткового алкоголизма. Наркомания.

Я и опасность. Электрические приборы. Отравление. Аллергия. «Невидимая и неслышимая опасность».

«Мы и улица». ПДД. Правила поведения на железной дороге, в общественных местах.

Мир моих увлечений. Коллекционирование. Настольные игры. Рукоделие. Чтение. Спорт. Компьютерные игры.

Школа и моё настроение. Влияние собственного настроения на окружающих. Как поднять себе настроение.

Тема 7: Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)

Опасности летом. Травматизм. Обезвоживание организма. Перегрев. Укусы насекомых. Кишечные инфекции. Опасные растения.

«Не зная броду, не суйся в воду». Водоёмы. Надувные игрушки для плавания.

«Пишем книгу рекордов». Книга рекордов Гиннесса. Как достичь выдающихся успехов.

«Гордо реет флаг здоровья». Творческий проект

**Календарно-тематическое планирование
внеурочной деятельности « Гигиена и здоровье подростка»
на 2022-23 учебный год**

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Плановые сроки изучения материала	Скорректированные сроки изучения материала	Примечания
Тема 1. Вот мы снова в школе (4 часа)					
1.	1.	Здоровье и здоровый образ жизни			
2.	2.	Правила личной гигиены			
3.	3.	Физическая активность и здоровье			
4.	4.	Как познать себя			
Тема 2. Питание и здоровье (6 часов)					
5.	1.	«Природа - источник здоровья»			
6.	2.	Питание -необходимое условие для жизни человека			
7.	3.	Витамины и минеральные вещества			
8.	4.	Здоровая пища для всей семьи			
9.	5.	Секреты здорового питания. Рацион питания			
10.	6.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени			
Тема 3. Моё здоровье в моих руках (5 часов)					
11.	1.	Домашняя аптечка			
12.	2.	Береги зрение смолоду			
13.	3.	Сотовый телефон - плюсы и минусы			
14.	4.	Отдых для здоровья			
15.	5.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься			
Тема 4. Я в школе и дома (2 часа)					
16.	1.	Почему нужно чистить зубы			
17.	2.	Обобщение по пройденному курсу			