**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 553 с углублённым изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**192281, г. Санкт-Петербург,**
**ул. Ярослава Гашека, дом 4, корпус 4**
**т/ф (812) 778-21-31**
**ИНН 7816167751 КПП 781601001**

**РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ**

Решением Педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2026г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 553

_____А.А. Судаков

31 августа 2026 г.

**С учетом мнения Совета родителей**

Судаков Анатолий Александрович
я подтверждаю этот документ
2026-08-31 15:58:11

# Рабочая программа
# Курса внеурочной деятельности
# «Здоровый образ жизни»
# для учащихся 8 класса

**учитель Замосковская Н.В.**

**Санкт-Петербург – 2026 г.**

Содержание


| | | |
|---|---|---|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Нормативная база | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи | 4 |
| 1.3. | Общая характеристика курса | 5 |
| 1.4. | Место курса в учебном плане | 7 |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения | 7 |
| 1.6. | Содержание программы | 9 |
| 2. | Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса | 10 |
| 3. | Календарно-тематическое планирование | 11 |

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Нормативная база

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм.),
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (с изм.),
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (с изм.),
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»,
- Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2. 4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»,
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности»,
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.07.2026 №ОК-1984/03 «О направлении методического письма»,

- Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
- Уставом ГБОУ СОШ №553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга,
- Учебным планом и Планом внеурочной деятельности СОО ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт - Петербурга на 2026-2027 учебный год,
- Положением о рабочей программе педагога ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района г. Санкт – Петербурга.

## 1.2. Цели и задачи

Рабочая программа «Здоровый образ жизни» разработана на основе программы дополнительного образования «Здоровый образ жизни», составитель Хоцкина Наталья Михайловна, учитель биологии, Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №23 г.Томска.

Цель: Формирование здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Повысить информационный уровень школьников по вопросам здорового образа жизни.

-Формировать у учащихся метапредметные способы деятельности: выбор, сравнение, сопоставление, анализ, синтез, рефлексия.

Развивающие:

- Развивать творческие и интеллектуальные способности через систему заданий.
- Развивать эмоциональное восприятие через моделирование ситуации, поисковые задачи и др.
- Развивать коммуникативные качества ребёнка.
- Развивать мотивацию к заботе о собственном здоровье.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей валеологическую грамотность и эстетическое восприятие к окружающему миру.
- Воспитывать активную жизненную позицию.
- Воспитывать гуманное отношение к себе и окружающим, любовь к жизни.

### 1.3. Общая характеристика курса

Курс расценивается как занятия, направленные на удовлетворение социальных интересов и потребностей обучающихся. В целях адаптации к жизненным ситуациям, готовности ребенка применять полученные знания в повседневной жизни в рамках занятий используются задания из Банка заданий по формированию функциональной грамотности: http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций программы воспитания. Согласно программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям функциональной грамотности, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Процесс модернизации образования в РФ определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитание культуры здоровья.

Способность быть здоровым – биологическая потребность. Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым – быть социально значимым. Быть здоровым – значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Данная программа разработана в целях формирования здорового образа жизни у учащихся.

Данная программа призвана реализовывать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

Программа помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье – это достояние всего общества, помогает в осознании того, что человек – биосоциальное существо: с одной стороны, это биологическое создание и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность.

Актуальность данной программы заключается в наметившейся во всем мире тенденции новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни. В частности, на этом постоянно акцентируют свое внимание педагоги, медики, родители, которые указывают на недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детей, что значительно снижает общий уровень здоровья населения, успехи при получении образования и профессии, определяет, в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом.

Программа формирования норм и навыков здорового образа жизни имеет комплексный и непрерывный характер, побуждает школьников к активным и сознательным действиям, направленным на:

- улучшение собственного физического и психического здоровья;
- отказ от образа жизни, от поведения, наносящего вред своему здоровью, здоровью окружающих и окружающей среде;
- сознательное участие в охране здоровья и формировании среды, способствующей здоровому образу жизни.

Формы проверки и диагностики: зачеты, практические работы, деловые игры, беседы, диспуты, дискуссии, социальная практика, ролевые игры.

Методы и методики диагностики: наблюдение, тестирование, анкетирование, анализ ситуации, рефлексия, экспертиза работ, совместные обсуждения, социометрия.

## Тематическое планирование

| № | Название модуля. Раздел | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Введение | 1 | | 1 |
| 2 | Шаги к здоровью | 15 | 18 | 33 |
| | Итого | 16 | 18 | 34 |

## Мониторинг реализации программы

Таблица 1. Параметры оценивания. Личная карта результативности.

Фамилия, имя ученика_____

Освоение разделов программы

Модуль

| Формирование знаний, умений, навыков, | максимально 5 баллов | Формирование метапредметных способов деятельности | максимально 5 баллов | Развитие личностных свойств и способностей | максимально 5 баллов | Воспитанность (формирование гуманистического отношения) | максимально 5 баллов | Развитие компетенций | максимально 5 баллов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Термины | | Выбор | | Устная речь | | К своему здоровью | | Инфомационная | |
| Понятия | | Анализ | | Письменная речь | | К обществу | | Коммуникативная | |
| Приемы | | Синтез | | Кругозор | | К знаниям | | Решения проблем | |
| Алгоритмы действий | | Сопоставление | | Познавательная активность | | К труду | | Саморазвития | |
| Навыки планирования | | Сравнение | | Гибкость мышления | | К прекрасному | | Самообразования | |
| Навыки организации | | Рефлексия | | Оригинальность | | | | | |
| | | | | Критичность | | | | | |
| | | | | Активность | | | | | |
| | | | | Самостоятельность, стремление к самоактуализации | | | | | |
| | | | | Творчество | | | | | |

Таблица 2. Сводная карта результативности освоения программы «Здоровый образ жизни»

| № | Фамилия, имя ученика | **Общий балл** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Освоение разделов программы | Формирование знаний умения навыков | Формирование метапредмет-ных **способов** деятельности | Развитие личностных свойств и способностей | Воспитанность (формирование гуманистического отношения) | Развитие компетенций (ИКТ, коммуникативных, решения проблем, самообразования) |
| 1 | | | | | | | |

## 1.4. Место курса в учебном плане

Количество часов – 1 час в неделю, за год (34 недели) – 34 занятия.

## 1.5. Планируемые результаты

**Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

**Познавательные**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

**Регулятивные**

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

**Коммуникативные**

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе

и выступать в роли участника, организатора.

**1.6. Содержание программы**

Теоретический курс.

**Введение.**

Знакомство с программой, раскрытие структуры, тематики и задач обучения. Определение режима занятий. Проводится инструктаж по технике безопасности.

**Введение (1час)**

**Шаги к здоровью (33 часа)**

Что такое здоровье: общие понятия и определения. Здоровье нации. Признаки, сущность, механизмы здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Понятие о здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье.

Режим дня школьника. Сон и его гигиена.

Здоровье – основное право человека. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровью. Человек среди людей. Культура общения и здоровье. Стресс как реакция адаптации. Человек в окружающей среде. Биологические ритмы. Погода и самочувствие. Природная среда как источник болезней. Инфекционные болезни: возбудители, пути передачи инфекции, профилактика. Эндемичные неинфекционные заболевания. Заражение гельминтами. Профилактика гельминтоза. Эндемические паразиты и борьба с ними.

Среда жилого помещения. Гигиена воздуха в жилых помещениях Потребность жить в экологически чистой среде. Личная гигиена.

Правильное питание продукты и здоровье.

Что такое правильное питание? Рациональное питание. Витамины и минералы. Питательные вещества и их роль в питании школьника. Основные представления о процессах пищеварения. Наличие основных питательных веществ в традиционных блюдах различных национальных кухонь. Избежание пищевых рисков в национальной кухне. Генетически- модифицированные продукты: их польза или вред.

Роль двигательной активности в сохранении здоровья. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Профилактика искривления позвоночника и предупреждение плоскостопия. ПДД в жизни школьника. Оказание первой доврачебной помощи.

Гигиена зрения. Дальнозоркость и близорукость. Как сохранить зрение. Гигиена слуха.

Профилактика заболеваний органа слуха

Возрастные изменения. Особенности поведения подростков. Организация досуга. Права и обязанности по отношению к своему здоровью.

**Практический курс**

Разработка анкеты, анкетирование учащихся. Конкурс мультимедийных презентаций. Акция рисованного комикса «Самый здоровый герой». Игра «Первая доврачебная помощь»

**2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса**

1. Колесов Д.В. Подросток: взросление и здоровый образ жизни. - М.: ЮНФПА, 2001

2. Вайнер Э. Н. Образовательная среда как фактор риска психического здоровья школьника./ Лучшие страницы педагогической прессы. 2003, №6, 74-82с.

3. Носова Е.В. Предупреждение употребления психоактивных веществ подростками./ Образовательная программа. Биология в школе, №1, 2009.

3. Рыжова Н.А. Окружающая среда и здоровье./ Биология в школе, 1994, №2.

4. Сенников С.А. Школа – важнейшее звено в укреплении здоровья детей и подростков./ Школа здоровья. 2004, №2.С.22-30

5.НовожиловаЮ.В., Паршутин И.А. Представление о здоровье: понимание учащимися его причин и природы./ Школа здоровья, 2003, №3.

6. Швечикова А.П. Комнатные растения и чистота воздуха в помещении. /Биология в школе. 1992. №1-2

7. Смирнов Н.Н Здоровьесберегающие технологии в работе учителей и школ. – М.: Изд-во АРКТИ, 2003.

8. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.

9. .Колесов Д.В.,Р. Д. Маш Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1993.

10. Смирнова Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства. Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997

11. Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. – СПБ: Мнемозина, 1994

12. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в РФ. Законодательные и нормативные аспекты. /Школа здоровья. 2001, №1.

## 3. Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Название темы (раздела) | Количество часов | Характеристика деятельности учащихся /содержание | Дата |
|---|---|---|---|---|
| 1. | **Введение.** Знакомство с задачами курса. Инструктаж по ТБ | 1 | Инструктаж по ТБ | |
| **Шаги к здоровью, 33 ч.** | | | | |
| 2. | Здоровье нации. | 1 | Что такое здоровье: общие понятия и определения. Здоровье нации. Признаки, сущность, механизмы здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Понятие о здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье<br>Акция рисованного комикса «Самый здоровый герой»<br>Конкурс мультимедийных презентаций | |
| 3. | Слагаемые здоровья. Признаки здоровья | 1 | | |
| 4. | Ритмические процессы жизнедеятельности. Биоритмы | 1 | | |
| 5. | Понятие о здоровом образе жизни | 2 | | |
| 6. | | | | |
| 7. | Наша азбука здоровья от А до Я | 1 | | |
| 8. | Режим дня школьника. Сон и его гигиена | 2 | Режим дня школьника. Сон и его гигиена.<br>Разработка анкеты «Самооценка учащимися здорового образа жизни по различным составляющим» | |
| 9. | | | | |
| 10. | Режим питания. Основы рационального питания | 3 | Правильное питание продукты и здоровье.<br>Что такое правильное питание? Рациональное питание. Витамины и минералы. Питательные вещества и их роль в питании школьника. Избежание пищевых рисков в национальной кухне .Генетически- модифицированные продукты : их польза или вред.<br>Анкетирование обучающихся 5-7 классов, анализ полученной информации и обсуждение результатов.<br>Практическое занятие «Составление режима дня школьника» | |
| 11. | | | | |
| 12. | | | | |
| 13. | Витамины и их роль в организме | 1 | | |
| 14. | Личная гигиена и гигиена быта | 1 | | |
| 15. | Общественная гигиена и охрана окружающей среды | 3 | Человек среди людей. Культура общения и здоровье. Стресс как реакция адаптации. Человек в окружающей среде.. Погода и самочувствие.<br>Среда жилого помещения. Гигиена воздуха в жилых помещениях Потребность жить в экологически чистой среде. | |
| 16. | | | | |
| 17. | | | | |
| 18. | Роль двигательной активности в сохранении здоровья | 1 | Роль двигательной активности в сохранении здоровья .Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Профилактика искривления позвоночника и предупреждение плоскостопия.<br>Гигиена зрения. Дальнозоркость и близорукость. Как сохранить зрение. Гигиена слуха<br>.Профилактика заболеваний органа слуха | |
| 19. | Профилактика заболеваний опорно - двигательной системы | 1 | | |
| 20. | Факторы, влияющие на здоровье | 1 | | |
| 21. | Гигиена зрения | 1 | | |
| 22. | Гигиена слуха | 1 | | |
| 23. | Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете. | 1 | Природная среда как источник болезней. Инфекционные болезни: возбудители, пути передачи инфекции, профилактика. Эндемичные неинфекционные заболевания. Заражение гельминтами. Профилактика гельминтоза. Эндемические паразиты и борьба с ними. | |
| 24. | Предупреждение гельминтоза | 1 | | |
| 25. | ПДД в жизни школьника | 2 | ПДД в жизни школьника .Оказание первой доврачебной помощи. Игра «Первая доврачебная помощь» | |
| 26. | | | | |
| 27. | Предупреждение травм | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 28. | | | | |
| 29. | Оказание первой доврачебной помощи | 2 | | |
| 30. | | | | |
| 31. | Профилактика вредных привычек | 1 | Особенности поведения подростков<br>Организация досуга<br>Игра «Здравствуйте». День здоровья | |
| 32. | Возрастные изменения | 1 | | |
| 33. | Организация досуга | 1 | | |
| 34. | Права и обязанности по отношению к своему здоровью | 1 | Интерактивная игра | |