

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Департамент образования г. Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 96

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета

МАОУ СОШ № 96

Протокол № 1 от 28.08.2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Здоровый образ жизни»

уровень базовый

для обучающихся 7 классов

Екатеринбург 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке рабочей программы «Здоровый образ жизни» проекта «Спортивная вертикаль» учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее - ФГОС) основного общего образования и с учётом основной образовательной программы соответствующего уровня, Программы воспитания.

В целях формирования знаний и прикладных умений, обучающихся в области физической культуры и спорта для успешной самореализации в спортивной деятельности и различных сферах физической культуры и спорта в государственных образовательных организациях, подведомственных Департаменту образования и науки города Москвы.

Данная программа направлена на реализацию здорового образа жизни. Здоровье – самая большая для человека ценность.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Программа по предмету «Здоровый образ жизни» проекта реализует потребность в получении знаний, обучающихся в области физической культуры и спорта. Приоритетными направлениями здоровьесбережения являются:

- формирование здорового образа жизни, охрана и укрепление здоровья учащихся;
- создание оптимальных моделей планирования образовательного процесса, основанных на пропорциональном сочетании учебной нагрузки и различных видов отдыха;
- формирование в сознании учащихся ценностей здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек и социально значимых заболеваний подростков и молодежи.

Отсюда вытекает конкретное содержание предмета: культура питания, профилактика заболеваний, законы здоровья, пагубность вредных привычек является компетенцией здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа «Здоровый образ жизни» проекта сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств человека.

Большую роль в реализации программы и пропаганде здорового образа жизни играют спортивные кружки и секции школы. Не надо останавливаться на достигнутом. Необходимо искать пути и возможности воздействия на личность с целью формирования здорового образа жизни.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

- освоение знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса.

ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- воспитание у педагогов и обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 класс на изучение предмета отводится 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Здоровое питание. Культура питания и этикет, ознакомление с витаминами, группой органических соединений разнообразной химической природы.

В гармонии с окружающим миром. Обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Законы здоровья. Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств.

Организм человека – целая планета. Содержание раздела нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом. Нахождение оптимальных путей укрепления своего здоровья. Получение возможности расширить, систематизировать, применить на практике свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

Изучение понятий: иммунитет, закаливание, укрепление здоровья. Изучение особенности строения организма человека, внутренних органов и кровеносной системы.

Движение - жизнь. Развитие двигательной активности, которая формирует мотивацию к занятиям физической культурой, играм оздоровительной направленности на свежем воздухе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий;
- сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек;
- наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;
- повышение уровня общей физической активности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;
- ведение дневника «Самонаблюдения»;
- соблюдать личную гигиену.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма.

Универсальные коммуникативные действия:

- применять знания о значении здорового образа жизни, которые влияют на состояние здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

Универсальные учебные регулятивные действия:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения учебных задач, оценивать их эффективность;
- оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;
- работать в коллективе и команде;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения учебных задач;
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения, обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМЫ ПРОГРАММЫ

Культура питания.

Этикет. Ознакомление с витаминами и продуктами питания.

В гармонии с окружающим миром.

Всё, что окружает здоровье. Лекарственные и ядовитые растения.

Законы здоровья.

Личная гигиена. Микробы, которые нас окружают. Вредные привычки и их профилактика.

Мой организм – целая планета.

Как укрепить своё здоровье. Иммуитет человека. Закаливающие процедуры.

Движение – жизнь.

Двигательная активность человека. Игры оздоровительной направленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1. Здоровое питание							
1.1	Культура питания	3	0	3	Слушание объяснений учителя. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Выполнение заданий и работа с раздаточным материалом. Составление своего меню.	Опрос.	1.ID :312153 https://uchebnik.mos.ru/material/app/312153?menuReferrer=/catalogue 2.ID: 613053 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/613053?menuReferrer=/catalogue 3.ID :1055376 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1055376?menuReferrer=catalogue
1.2	Культура питания, этикет	2	0	2	Слушание объяснений учителя. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Выполнение заданий и работа с раздаточным материалом. Культура питания и этикет.	Опрос.	1.ID:897515 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/897515?menuReferrer=catalogue 2.ID:7037007 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7037007?menuReferrer=catalogue
1.3	Ознакомление с витаминами и продуктами питания	3	0	3	Слушание объяснений учителя. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Выполнение заданий и работа с раздаточным материалом. Составление своего меню. Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.	Реферат.	1.ID :6178774 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6178774?menuReferrer=catalogue 2.ID :764373 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/764373?menuReferrer=catalogue 3.ID :2582300 https://uchebnik.mos.ru/material_view

							/atomic_objects/2582300?menuReferrer=catalogue
Итого по разделу		8					
Раздел 2. В гармонии с окружающим миром							
2.1	Всё, что окружает здоровье	3	0	3	Учащиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.	Опрос. Конспект	1.ID :7724981 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7724981?menuReferrer=catalogue 2.ID:3453221 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3453221?menuReferrer=catalogue 3.ID:7724981 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7724981?menuReferrer=catalogue
2.2	Лекарственные и ядовитые растения	3	0	3	Учащиеся расширяют свой кругозор. Знакомятся с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.	Опрос. Конспект	1.ID :1928210 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1928210?menuReferrer=catalogue 2.ID :2309411 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2309411?menuReferrer=catalogue 3.ID :1928210 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1928210?menuReferrer=catalogue
Итого по разделу		6					
Раздел 3. Законы здоровья							
3.1	Личная гигиена	3	0	3	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культуру эмоций и чувств.	Конспект	1.ID :1413368 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1413368?menuReferrer=catalogue 2.ID :5508347

							https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5508347?menuReferrer=catalogue 3.ID : 8501948 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8501948?menuReferrer=catalogue
3.2	Микробы которые нас окружают	2	0	2	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни. Понятие о микробах. Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье. Культура эмоций и чувств.	Опрос.	1.ID :2445121 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2445121?menuReferrer=catalogue 2.ID : 3365485 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3365485?menuReferrer=catalogue
3.3	Вредные привычки и их профилактика	3	0	3	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни. Вредные привычки и их профилактика. Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье. Культура эмоций и чувств.	Опрос.	1.ID :1335598 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1335598?menuReferrer=catalogue 2.ID : 7309080 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7309080?menuReferrer=catalogue 3.ID : 7729454 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7729454?menuReferrer=catalogue
Итого по разделу:		8					

Раздел 4. Мой организм-целая планета

4.1	Как укрепить своё здоровье	2	0	2	Содержание раздела нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом. Нахождение оптимальных путей укрепления своего здоровья. Получение возможностей расширить, систематизировать, применить на	Конспект.	1.ID :1681467 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1681467?menuReferrer=catalogue 2.ID : 9283266
-----	----------------------------	---	---	---	--	-----------	--

					практике свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Рациональное поведение в различных жизненных ситуациях.		https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9283266?menuReferrer=catalogue
4.2	Иммунитет человека	2	0	2	Содержание раздела нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом. Получение возможностей расширить, систематизировать, применить на практике свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Понятие иммунитет.	Опрос. Реферат.	1.ID :4847944 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4847944?menuReferrer=catalogue 2.ID : 3238467 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3238467?menuReferrer=catalogue
4.3	Закаливающие процедуры	2	0	2	Содержание раздела нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом. Рациональное поведение в различных жизненных ситуациях. Закаливающие процедуры, укрепление здоровья. Изучение особенности строения организма человека, внутренних органов и кровеносной системы.	Реферат. Конспект	1.ID :1474744 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1474744?menuReferrer=catalogue 2.ID : 9463954 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9463954?menuReferrer=catalogue
Итого по разделу		6					
Раздел 5. Двигательная активность							
5.1	Двигательная активность человека	2	0	2	У учащихся развивается двигательная активность, формируется осознаваемая мотивация к занятиям физической культурой. Подвижными играми. Игры на свежем воздухе.	Опрос. Конспект	1.ID :8537299 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8537299?menuReferrer=catalogue 2.ID : 6874884 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6874884?menuReferrer=catalogue
5.2	Игры оздоровительной направленности	4	0	4	У учащихся развивается двигательная активность, формируется осознаваемая мотивация к занятиям физической культурой. Подвижными играми. Игры на свежем воздухе.	Практическая работа	1.ID :559866 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/559866?menuReferrer=catalogue 2.ID : 3699885 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3699885?menuReferrer=catalogue

						catalogue 3.ID : 78608 https://uchebnik.mos.ru/material/app/78608?menuReferrer=/catalogue 4. ID : 1729657 https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1729657?menuReferrer=/catalogue
Итого по разделу		6				
Общее количество часов по программе		34				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464152

Владелец Садрисламова Валентина Федоровна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024