

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»
Мариинско-Посадского района Чувашской республики

«Согласовано»
Заместитель директора по ВВР
школы
Иванова Г.Н.
26.08 2025 г.

«Утверждаю»
Директор
Охоткин А.Н.
01.09.2025 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«МЫ за ЗОЖ»
на 2025-2026 учебный год**

Рассмотрено на заседании педагогического Совета
Протокол № 13 от 26.08.2025г.

Составила
учитель труда

Степанова Ирина Геннадьевна

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у школьников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Мы за здоровый образ жизни» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, и способствует познавательному, эмоциональному развитию ребенка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ» для 5 класса разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- Основной образовательной программой МБОУ «Октябрьская СОШ»;
- Учебным планом МБОУ «Октябрьская СОШ»;

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей во внеурочной деятельности по направлению «Мы за здоровый образ жизни»

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья. Программа внеурочной деятельности по данному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- правильное (здоровое) питание и его режим;
- рациональная организация режима дня, учёба и отдых; двигательная активность;
- причины возникновения зависимости от табака, алкоголя, других психоактивных веществ и их пагубное влияние на здоровье;
- основные компоненты культуры здоровья и здорового образа жизни; влияния эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Здоровый образ жизни» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литература, история, биология, изобразительное искусство, физическая культура.

Предназначена для обучающихся 5 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по данному направлению предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, отражающие их индивидуальноличностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «Здоровый образ жизни» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- **Определять и формулировать** цель деятельности с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности учащихся.

2. *Познавательные УУД:*

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье человека;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека; ➤ основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта,

честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание программы

Раздел 1

Введение. Знакомство с планом работы кружка «Мы за здоровый образ жизни».

Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

двигательная	отказ от вредных привычек
активность	умение управлять своим
рациональное	здоровьем.
питание	

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

Раздел 2

Движение и спорт – это жизнь. Физическая активность и здоровье. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия». Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека. «Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» - как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Дети, которые не занимаются спортом, чаще подвержены желудочно-кишечным заболеваниям и употребляют больше пищи, чем это необходимо. Люди, которые ведут сидячий образ жизни, расходуют меньше энергии, чем потребляют, что приводит к ожирению и заболеваниям сердечной системы. Помимо этого, низкая физическая активность способствует возникновению таких отрицательных проявлений как слабость и атрофия мышц. Для того чтобы обойти болезни стороной, увеличить жизненную силу, повысить мощность организма и в разы поднять уровень здоровья, необходимо систематически и постоянно пребывать в движении, правильно питаться и придерживаться своего режима.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов. Посещение спортзала.

Раздел 3

Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимость от компьютерных игр?

Компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования. Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора?

Как уберечь зрение смолоду, на каком расстоянии должен находиться монитор или телевизор. Компьютерные игры, их вред и польза.

Злоупотребление временем, проведенным у монитора, может пагубно отразиться на качестве жизни в целом.

Излишняя яркость, пусть и невидимое, но, все же, неизбежное мерцание изображения и блики на стекле мониторов заставляют глаза излишне напрягаться. Длительное напряжение глазных мышц при работе на компьютере, а также частая смена изображений нередко приводит к переутомлению, головным болям и бессоннице.

От переизбытка данных, различной информации происходит перевозбуждение головного мозга. Устают зрительные центры в коре головного мозга. Во время долгой работы в сидячем положении происходит неравномерное распределение нагрузки на мышцы спины и межпозвонковые диски, что может спровоцировать сколиоз у подростков, а у взрослых – остеохондроз, сильнейшие головные боли и даже невралгии. Чрезмерное использование интернета для общения и развлечений приводит к сильной зависимости. Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную, общение с близкими и друзьями интересует все меньше, а привычные ценности и стремления постепенно утрачивают смысл. Бесконтрольный доступ к компьютеру опасен и для детей: наличие в интернете большого количества неприемлемой (нецензурная брань, порнографическое содержание и т.п.) для них информации может привести к серьезным последствиям – различным эмоциональным психическим отклонениям и т.д.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

Раздел 4

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания.

Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания. Теоретическая часть: беседа, конкурс пословиц и загадок

Практическая часть: составление меню на неделю

Раздел 5

Вредные привычки. Миф или реальность. Миф или реальность, факторы риска.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

«Курить – здоровью вредить».

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»).

Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

Раздел 6

Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

Биометеорология – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: «организмы ведут себя различно в отношении времени года... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...» Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма

Раздел 7

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика. Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду

и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

Итоговое занятие Прогнозируемые результаты

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

Результаты (осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

1. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
2. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
3. Строить речевые высказывания в устной форме;
4. Адекватно воспринимать оценку учителя;
5. Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
6. Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.
7. Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

Учебно-тематический план

	Тема
	1. Здоровье – богатство на все времена 4 ч
1	Вводное занятие
2	Здоровье и здоровый образ жизни
3	Правила личной гигиены
4	Как познать себя
	2. Движение – жизнь 4 ч.
5	Спорт – это жизнь
6	Физическая активность и здоровье
7	Здоровье в порядке – спасибо зарядке
8	Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека
9	Конференция «Движение – это жизнь»
	3. Компьютер – враг или друг? 4 ч
10	Телевидение, видео, компьютерные игры
11	Как избежать зависимость от компьютерных игр?
12	Сколько времени можно проводить у компьютера?
13	Береги зрение смолоду
	4. Питание и здоровье 7 ч.
14	Питание необходимое условие для жизни человека
15	Здоровая пища для всей семьи
16	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
17	Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст-фуда
18	«Витамины – помощники здоровья»
19	«О чем расскажет упаковка»
20	Питательные вещества, чужеродные примеси пищи
	5. Вредные привычки 9 ч.
21	Нравственный аспект здоровья
22	Миф или реальность, факторы риска
23	Конференция «Нет вредным привычкам!»
24	Курить – здоровью вредить
25	Здоровье и выбор образа жизни
26	Деловая ролевая игра «Скажи нет – табакокурению!»
27	Как помочь другим людям
28	Проблемный семинар «Я выбираю здоровье»
	6. Человек и природа 2 ч.
29	Из истории развития взаимоотношений человека с природой
30	Влияние климатических факторов на здоровье
	7. Инфекционные заболевания, причины и профилактика 4 ч.

31	Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки
32	Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?
33	Инфекции и как от них защитить себя и окружающих
34	Опасность лекарств как защитить себя

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование;

Ставрополь:

Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-7 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
7. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с. 9. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.