Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Чалтырская средняя общеобразовательная школа №2
Мясниковского района Ростовской области

**СОГЛАСОВАНО**
Протокол №1 заседания
Методического совета
МБОУ СОШ №2
от 21.08.2026г.
Руководитель МС

Гайбарян М. Т.

**УТВЕРЖДАЮ**
Приказ от 24.08.2026г. №150
Директор МБОУ СОШ №2

Хаспекян О.Х.

# ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## по курсу «МЫ ВЫБИРАЕМ ЗОЖ!»

## 8 КЛАСС

Количество часов – 34

Учитель – Хаспекова А.Д.

**2026 – 2027 учебный год**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## «Мы выбираем ЗОЖ»
## (8 класс)

***Пояснительная записка***

Современная быстро развивающаяся система образования, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровье сберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы выбираем ЗОЖ» (далее – Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

За последние годы в МБОУ СОШ №2 с. Чалтырь накоплен опыт реализации здоровье сберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья обучающихся в основной школе. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Это повышает актуальность введения данной Программы.

Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм здорового образа жизни и на их основе искать

путь самовоспитания, саморазвития. Курс предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, родителей, учителей, классных руководителей.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья обучающихся и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса в гимназии. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Практическая значимость данного курса состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся.

**Цель настоящей программы:**

Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

**Задачи:**

1. Воспитывать ценностное и ответственное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, развивать культуру здорового образа жизни учащегося.
2. Формировать способность противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.
3. Формировать готовность учащихся к социальному взаимодействию по вопросам здоровье-сберегающего просвещения населения, профилактики употребления психоактивных вещества, инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения.
4. Помочь овладеть современными оздоровительными технологиями.

**Ценностные ориентиры содержания Программы** направлены на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации здорового образа жизни.

**Форма реализации программы:** практика.

Предполагается, что учащиеся, осваивающие данную Программу, не только изучают теоретические вопросы формирования здорового образа жизни, но и ведут пропаганду здорового образа жизни среди школьников. Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию, отсутствие вредных привычек, ведение здорового образа жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы.

**Программа состоит из разделов:**

Раздел 1. «Питание и здоровье»

Раздел 2. «Мое здоровье в моих руках»

Раздел 3. «Я в школе и дома»

Раздел 4. «Я и мое ближайшее окружение»

Раздел 5. «Первая доврачебная помощь»

В каждом разделе планируются:

1. Мероприятия здоровье сберегающего характера, связанные с календарными датами, посвященными проблемам сохранения здоровья.
2. Мероприятия, направленные на распространение информации.
3. Разработка и проведение гимназических мероприятий спортивной направленности.
4. Тренинги по выработке умений противостоять негативным воздействиям среды.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, **который предполагает:**

- ориентацию на развитие обучающихся на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию;

- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса.

**Виды деятельности:**

- игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение;
- художественное творчество;
- волонтерская;
- досугово-развлекательная.

**Формы деятельности:**

- сюжетно - ролевые игры;
- просмотр мультфильмов;
- культпоходы;
- конкурсы;
- викторины;
- экскурсии;
- инсценировки;
- проблемно-ценностная дискуссия;
- праздники;
- профилактические занятия;
- акции;
- выставки;
- соревнования;
- распространение информации (радиогазета, размещение информации на сайте гимназии, распространение полиграфии);

- сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных.

Данная образовательная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом образовательного процесса гимназии. Программа «Мы выбираем ЗОЖ» адресована учащимся 8 класса и рассчитана на 34 часа

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты освоения программы отражают:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения программы отражают:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8. Смысловое чтение.

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## Содержание курса внеурочной деятельности

## «Мы выбираем ЗОЖ» с указанием форм организации и видов деятельности

| Разделы (главы) | Содержание | Форма организации занятий* | Основные виды деятельности учащихся* |
|---|---|---|---|
| **Введение (5ч.)** | | | |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Что такое здоровый образ жизни? Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Физическая активность и здоровье. | Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц. | Практическое занятие | Выполнение упражнений практического задания. |
| «Остров здоровья» | Текущий контроль знаний | Игра | Работа с научно-популярной литературой; |
| | | | электронными ресурсами. |
| «Самый сильный и ловкий» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Эстафета | Выполнение заданий эстафеты. |
| **Питание и здоровье (5 ч.)** | | | |
| Питание необходимое условие для жизни человека | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Здоровая пища для всей семьи | Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Секреты здорового питания. | Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме. | Беседа. Практическое занятие | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя.<br>Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей.<br>Наблюдение за демонстрациями учителя. |
| | | | Просмотр тематических фильмов |
| «Богатырская силушка» | Текущий контроль знаний | Игра-викторина | Выполнение заданий. |
| **Мое здоровье в моих руках (15 ч.)** | | | |
| «Мы за здоровый образ жизни». Составление режима | Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование труда и отдыха, | Беседа. Практическое задание | Прослушивание рассказа учителя.<br>Прослушивание и |
| дня подростка. | профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. | | Анализ выступлений своих товарищей.<br>Наблюдение за демонстрациями учителя.<br>Просмотр тематических фильмов |
| Береги зрение смолоду. | Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя.<br>Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей.<br>Наблюдение за демонстрациями учителя.<br>Просмотр тематических фильмов |
| «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» | Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). | Беседа. Практическое задание | Работа с научно-популярной литературой;<br>Выполнение практического задания. |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни | Подвижные игры на свежем воздухе. | Выполнение задания. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| «Что такое эмоции?» | Что такое эмоции. Понятие. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Чувства и поступки» | Что такое чувства и поступки. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Стресс» | Стресс-это… Стрессовые ситуации. | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за |
| | | | демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Зависимость-это…» | Раскрытие понятия «зависимость». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». | Беседа | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| «Алкоголь – ошибка» | Вред. Алкогольная зависимость. Детский, подростковый алкоголизм. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно-познавательных фильмов |
| Что мы знаем о курении. | Всё больше детей начинает курить со школьного возраста. Мало кто задумывается о вреде курения на организм. | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| «Вредной привычке скажем НЕТ» | Работа с плакатом «Дерево решений» | Практическая работа | Выполнение практического задания |
| «День здоровья» | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Весёлые старты. | Подвижные игры на свежем воздухе. | Выполнение задания. |
| **Первая доврачебная помощь (5 ч.)** | | | |
| Первая помощь при ожогах. | Первая помощь при ожогах разных видов. | Беседа, работа с дидактическим материалом | Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов |
| Коллективный | Умение представить и защитить | Творческая | Выполнение |
| рисунок «Пожары глазами детей». | свою работу | работа | практического задания. |
| «Я б в пожарные пошёл…» | Формирование умений делать выбор | Экскурсия | Прослушивание рассказа |
| **Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.)** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| «Опасности летом» | Правила поведения на воде в дни летних каникул | Беседа. | Прослушивание рассказа учителя.<br>Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей.<br>Наблюдение за демонстрациями учителя.<br>Просмотр тематических фильмов |
| «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»<br>Составление книги здоровья. | В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся составляют книгу здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». | Творческая работа | Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами.<br>Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.<br>Выполнение практического задания. |

**Тематическое планирование**
**курса внеурочной деятельности «Мы выбираем ЗОЖ»**

| Раздел (глава) | Тема | Количество часов |
|---|---|---|
| **Введение** | «Здоровье и здоровый образ жизни» | **5** |
| | «Физическая активность и здоровье» | |
| | «Остров здоровья» | |
| | «Самый сильный» | |
| | «Самый ловкий» | |
| **Питание и здоровье** | Питание необходимое условие для жизни человека | **6** |
| | Здоровая пища для всей семьи | |
| | Секреты здорового питания. | |
| | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | |
| | «Богатырская силушка» | |
| | Подведение итогов «Богатырская силушка» | |
| **Мое здоровье в моих руках** | «Мы за здоровый образ жизни». | **16** |
| | Составление режима дня подростка. | |
| | Береги зрение смолоду. | |
| | «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» | |
| | Готовимся к дню здоровья | |

| | | |
|---|---|---|
| | «День здоровья» | |
| | «Что такое эмоции?» | |
| | «Чувства и поступки» | |
| | «Стресс» | |
| | «Зависимость-это…» | |
| | «Алкоголь – ошибка» | |
| | Что мы знаем о курении. | |
| | Какие бывают привычки | |
| | «Вредной привычке скажем НЕТ» | |
| | «День здоровья» | |
| | Подведение итогов «День здоровья» | |
| **Первая доврачебная помощь** | Что такое первая помощь? | **5** |
| | Первая помощь при ожогах. | |
| | Коллективный рисунок «Пожары глазами детей». | |
| | Выставка работ «Пожар глазами детей» | |
| | «Я б в пожарные пошёл…» | |
| | «Опасности летом» | **4** |
| **Вот и стали мы на год взрослей»** | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» | |
| | Составление книги здоровья. | |
| | Викторина «Наше здоровье» | |
| **Итого** | | **34** |