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

Каспекян О. Х.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по курсу «МЫ ЗА ЗОЖ!»

7 КЛАСС

Количество часов – 34

Учитель – Килафян Х.М.

2026 – 2027 учебный год

1 Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу спортивно-оздоровительного направления «Здоровый образ жизни» разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
3. Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 № 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования» (вместе с «Положением о Координационном совете при Департаменте общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации по вопросам организации введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования», утв. распоряжением Минобрнауки РФ от 06.07.2010 № НД-1/03)
4. Федеральный закон от 08.05.2010 № 83-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.03.2010г. № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»
8. Приказа Минюста РФ от 16.12.2016 № 295 (ред. от 27.06.2019) «Об утверждении Правил внутреннего распорядка исправительных учреждений»
9. Приказа Минюста РФ от 14.10.2005 № 189 (ред. от 31.05.2018) «Об утверждении правил внутреннего распорядка следственных изоляторов».
10. Закон Ростовской области «Об образовании в Ростовской области» от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО.

Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности

На изучение курса «Здоровый образ жизни» отведено в 7 классах - 35 часов, из расчета 1 час в неделю.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно - воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в общественно полезной деятельности.

В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты основного общего образования происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Настоящая программа создает условия для формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни как нормы полноценного существования человека в обществе, социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося.

Программа педагогически целесообразна, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у учащихся интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности. Такой вид внеклассной деятельности обогащает опыт коллективного взаимодействия учащихся в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе.

Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

В процессе формирования личности, воспитание как целостное воздействие на человека играет определённую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении учащихся формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности. Поэтому от эффективности системы воспитания зависит, в конечном счёте, состояние общественного сознания и общественной жизни.

Курс внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» построен так, чтобы были достигнуты следующие **цели**:

- сформировать у обучающихся представление о здоровье как определённом состоянии организма; сложном, многомерном феномене, отражающем различные аспекты человеческого бытия, его взаимосвязь и взаимодействие с окружающим миром.
- Расширить представление обучающихся о здоровье представлением о том, что оно включает в себя и сферу творческого, духовного развития личности: стремление к совершенствованию, раскрытию и приумножению собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром;
- мотивировать здоровьесберегающую деятельность обучающихся, её прагматический характер («я забочусь о здоровье, чтобы ничего не болело, чтобы добиться успеха, благополучия и т.д.») заменить альтруистическим («заботясь о собственном здоровье, я совершенствую себя и мир вокруг»).

Основные воспитательные **задачи**, которые призван решать данный курс внеурочной деятельности:

- интеграция форм деятельности, связанной с укреплением здоровья, в актуальные для конкретного возраста сферы, придание им личностной значимости;
- объяснить обучающемуся, имеющему различные формы нарушений функционирования организма, (при наличии таких обучающихся) что у него есть возможность прожить полноценную счастливую жизнь, что он может реализовывать и развивать свой личностный потенциал, у него так же, как и у остальных, есть шанс не только изменить себя, но и изменить мир вокруг;
- сформировать у обучающихся представление о сверстниках с различными нарушениями не как об изгоях, а как о людях с особыми нуждами.
- сформировать у обучающихся личную ответственность за собственное здоровье.
- осуществлять профилактику поведенческих рисков - формировать у обучающихся представления как о возможных негативных последствиях «взрослой» жизни, так и о способах демонстрации взрослости, самостоятельности, независимости, не связанных с рисками и направленных на укрепление собственного здоровья (занятие популярными видами спорта, умение ухаживать за своим телом и пр.);
- помочь обучающимся научиться принимать здоровый образ жизни не потому, что это «правильно», «объективно полезно», с точки зрения взрослого, а потому, что сможет увидеть подтверждение его важности в системе актуальных для него идей и нормативов: идеи свободы самовыражения, социального успеха, демонстрации своей независимости и т.д.
- информировать обучающихся о негативных последствиях несоблюдения

тех ли иных правил здорового образа жизни;

- научить обучающихся , как нужно себя вести, чтобы реализовать свои желания и потребности, объяснить, чем может помочь им соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

В основу рабочей программы положены четыре **принципа воспитания** основ культуры здоровья.

1. ***Учёт возрастных особенностей школьников (биологических, социальных, психологических)*** как при определении задач воспитательной работы, так и при выборе форм её реализации. Так, в 7 классах наиболее актуальны задачи профилактики употребления алкоголя, курения. В альтернативу репродуктивным формам работы используются дискуссионные формы, когда можно не просто услышать, «как надо», а высказать своё мнение.

2. ***Научная обоснованность.*** Информация, которая используется для работы с обучающимися, должна быть достоверной и иметь научное обоснование.

3. ***Практическая целесообразность.*** Все формируемые навыки и умения должны быть востребованы в повседневной жизни обучающегося, находить практическое применение. Ученик должен понимать, как то, чему он учится, может помочь ему в решении актуальных для него задач и проблем (соблюдение режима дня позволит сэкономить время для хобби, правильное питание - улучшить состояние кожи, занятия спортом - приобрести красивую фигуру и т. д.).

Очевидно, что у каждого учащегося личностные смыслы активностей, связанных с заботой о собственном здоровье, будут своими. Задача педагога - помочь осознать личностную значимость здоровья.

4. ***Культурологическая сообразность.*** Во-первых, работа по формированию основ здорового образа жизни должна учитывать культурные традиции и обычаи жизни народа, законы и правила жизнеустройства, выработанные веками и прошедшие проверку временем.

Во-вторых, содержание и идеи воспитания культуры здоровья должны перекликаться с идеями и ценностями актуальной культуры общества.

Особенности возрастной группы обучающихся

Данная программа ориентирована на обучающихся 7 классов.

Однако, учитываю специфику контингента обучающихся, их социальное окружение, значительно повлиявшее на становление личности и повлекшее в дальнейшем их пребывание в местах лишения свободы, а так же отсутствие возможности получения образования в отведенные для этого возрастные промежутки, программа ориентирована на обучающихся от 18 до 30 лет, которые согласно федеральному закону от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» имеют право на получения образования.

Отличительные особенности программы

Программа «Здоровый образ жизни» предлагает каждому ученику возможность реализоваться в разнообразном творческом подходе к стержневой теме курса, создание ситуации успеха для каждого, возможность получить более высокий личностный статус и позитивную “Я - оценку”, а также эмоционально-психологическую защиту. Именно здесь создаются условия для максимальной

социальной адаптации, здесь развиваются творческие качества личности.

Организация жизнедеятельности школьников во внеурочное время предоставляет им возможности самореализации в различных видах социально и личностно значимой деятельности, образцов высокой культуры здоровья (физического и духовного), нравственности, позитивного взаимодействия человека с коллективом.

Важной особенностью занятий по данной программе является возможность организации коллективной творческой деятельности, направленной на развитие навыков общения, взаимодействия и сотрудничества. Научить сотрудничать - значит научить добиваться желаемого, не ущемляя интересов других людей.

Программа рассчитана на систематическую работу.

Принципы организации работы

- добровольность;
- общественная направленность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностейучащихся;
- предоставление самостоятельности и опора на инициативу;
- учет интересов учащихся;

Формы организации работы

Проектная деятельность

Проектная деятельность основана на самостоятельной деятельности учащихся: поиске информации для решения поставленной задачи, анализе информации, подготовке финального продукта обсуждения.

Роль педагога при реализации такого рода мероприятий носит совещательный, а не руководящий характер. Задача учителя -не предоставлять готовую информацию, а консультировать учащихся во время их самостоятельной деятельности, помогать при организации эффективного взаимодействия друг с другом, при необходимости выполнять роль «фильтра» для некоторых из предлагаемых идей.

Данная программа предусматривает такие варианты проектной деятельности, как:

- *исследовательские,* где предлагается проанализировать результаты эксперимента («Движение и здоровье»);
- *творческие,* где результатом деятельности является самостоятельный творческий продукт, придуманный самими.

Дискуссионные формы

Для дискуссионных форм работы выбирается тема, не имеющая единственного, однозначного решения. При выборе темы необходимо учитывать, как актуальные интересы учащихся (обсуждать можно только то, что привлекает внимание), так и имеющийся у них опыт, готовность обсуждать предложенную тему.

Основное правило при проведении дискуссии - нет неправильных мнений,

любое мнение имеет право на существование (если оно обосновано).

Дискуссии не используются как самостоятельная форма работы, а являются составным компонентом большинства из форм. С одной стороны, для участия в полноценной дискуссии нужны специальные навыки и умения, с другой стороны, использование элементов дискуссии внутри других организационных форм позволяет удовлетворить стремление к самостоятельности, признанию.

Игры

Игровые формы работы позволяют заинтересовать учащихся, привлечь их внимание к аспектам проблемы, которые исходно не кажутся значимыми, привлекательными.

Мини-лекция

Мини-лекция является составной частью большинства предлагаемых форм работы. Основная цель проведения мини-лекции - представить необходимый для выполнения последующего задания объём информации.

Продолжительность мини-лекции - не более 7 минут. Её содержание должно включать не более 3-4 основных тезисов. При этом каждый из тезисов следует подкреплять конкретным примером. В своём выступлении следует избегать обилия специальных терминов, причём предварительно нужно уточнить, правильно ли понимают эти термины учащиеся. Выступление не должно быть слишком наукообразным.

Повысит эффективность мини-лекции презентация. Она может состоять из одного слайда, на котором кратко записаны основные тезисы. Этот слайд целесообразно оставить на экране в классе во время последующей работы учащихся как подсказку, помогающую выполнить задание.

Результаты освоения курса «Здоровый образ жизни»

В результате изучения курса по данной программе у учеников будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

	7класс
Личностные УУД	Осознает ценность: • здорового образа жизни; • ценность положительного отношения к миру и другим; • творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта; • физической и спортивной культуры и традиций народов мира.
	Способен к переживанию разностимнений других людей через сотрудничество.
	Знаком с историей физической культуры и разных видов спорта, правилами гигиены, влиянием здорового питания.
	Морально-нравственные ориентиры личности
	Имеет опыт переживания нравственных норм из понимания закона, из внешнего данного порядка.
	Знаком с морально-нравственными нормами, принятыми в мировом и национальном спорте. Обладает позитивной моральной самооценкой и чувством гордости при следовании моральным нормам, опытом переживания чувства стыда и вины при не следовании им.
	Личностное и социальное определение
	Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними.
	Способен к начальным формам индивидуализации, понимания своего характера, своих особенностей, привычек и поведения.
	Мотивационно-смысловые компоненты
	Способен реализовывать познавательную потребность через работу в группах. Сознаетвозможностьвыборачерезреализацию разной интересующей деятельностиврамкаходногомодуля.
	Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности
	Сознает ценность здорового образа жизни как альтернативной возможности. Знаком с культурой проведения здорового праздника.

Регулятивн ж тж т тг	***Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности***
	Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.
	Волевая саморегуляция личности
	Способен к волевой саморегуляции при достижении цели, опираясь на

	ориентиры, задаваемые учителем
	Способен к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.
Познавательные УУД	***Собственная познавательная активность учащегося***
	Способен к реализации и индивидуальной проектной деятельности. Способен к поиску информации по интересующей тематике, обработке полученной информации. Способен сформулировать выводы и обосновать свою точку зрения.
	Общие приёмы решения учебных задач
	Знаком с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе.
	Знаком с логическими характеристиками построения предложений в тексте при защите проекта (творческой работы).
Коммуникативные УУД	***Социокультурная компетенция личности***
	Способен объективно воспринимать свой успех в ситуации поединка или соперничества.
	Способен к самонаблюдению и выражению своих ожиданий. Способен к переживанию множества чувств как основы восприятия себя и другого. Переживает понятие гармонии и равновесия во всех сферах, в том числе и эмоциональной.
	Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия
	Способен к реализации и представлению индивидуального проекта. Способен к совместной с классом организации тематических мероприятий

Календарно-тематическое планирование курса «Здоровый образ жизни» 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Тип урока	Дата по плану	Дата проведения
Модуль 1. Что такое здоровье?					
1	Понятие здоровья и здорового организма	2	Комбинир.	1 полугодие 1-2 неделя	
2	Факторы, влияющие на здоровье	2	Комбинир.	1 полугодие 3-4 неделя	
3	Что зависит от тебя? Как ты сам влияешь на свое здоровье?	1	Комбинир.	1 полугодие 5 неделя	
Модуль 2. Негативные факторы, влияющие на здоровье					
1	Оценка деятельности человека и его влияние на организм окружающих	1	Комбинир.	1 полугодие 6 неделя	
2	Влияние вредных привычек на здоровье	2	Комбинир.	1 полугодие 7-8 неделя	
3	Причины формирования вредных привычек	2	Комбинир.	1 полугодие 9-10 неделя	
Модуль 3. Курение и его вредное влияние на организм					
1	Что такое никотин?	2	Комбинир.	1 полугодие 11-12 неделя	
2	Воздействие табака на организм, основные заболевания, вызываемые курением	2	Комбинир.	1 полугодие 13-14 неделя	
3	Последствия воздействия табака на организм	1	Комбинир.	1 полугодие 15 неделя	
Модуль 4. Алкоголь и его вредное влияние на организм					
1	Алкоголь и его влияние на организм	1	Комбинир.	1 полугодие 16 неделя	
2	Алкоголизм - хроническое заболевание	1	Комбинир.	1 полугодие 17 неделя	
3	Алкоголь не только разрушает твое здоровье, но и разрушает твою жизнь	2	Комбинир.	2 полугодие 1-2 неделя	
4	Лечение алкоголизма	1	Комбинир.	2 полугодие 3 неделя	
Модуль 5. Наркотические средства и их влияние на организм					
1	Что такое наркотические вещества?	1	Комбинир.	2 полугодие 4 неделя	
2	Как наркотики влияют на здоровье	2	Комбинир.	2 полугодие 5-6 неделя	
3	Скажи наркотикам - НЕТ!	2	Комбинир.	2 полугодие 7-8 неделя	
Модуль 6. Психотропные средства и их влияние на организм					
1	Лекарственные средства психотропного ряда, их характеристика	2	Комбинир.	2 полугодие 9-10 неделя	

2	Негативное влияние психотропных веществ на организм	2	Комбинир.	2 полугодие 11-12 неделя	
3	Скажи наркотикам - НЕТ!	1	Комбинир.	2 полугодие 13 неделя	
Модуль 7. Что помогает нам сохранить здоровье?					
1	Здоровый образ жизни	1	Комбинир.	2 полугодие 14 неделя	
2	Здоровое питание	2	Комбинир.	2 полугодие 15-16 неделя	
3	Спорт и активный отдых	2	Комбинир.	2 полугодие 17-18 неделя	

Литература и методическое обеспечение

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. -М.,1987.
2. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни /Л.В.Баль.М.:«Просвещение», 2005.
3. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых/ Л.И. Латохина— М.: АСТ:Астрель, 2009.-158с.
4. Лях В.И. Основы здорового образа жизни. /Л.В.Лях. М. :«Просвещение»,2005.
5. Макеева А. Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7 классы. - М.:Просвещение,2013г.
6. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск,1999.450с.
7. Похлебкин В.В. Тайны хорошей кухни. М;,2001.330с.
8. Похлебкин В.В. Кулинарный словарь. М.,2000.500с.
9. Похлебкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М.,2000.350с.
10. Похлебкин В.В. Из истории русской кулинарной культуры.М.,2004.