

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом
от 31.08.2026г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
Методическим советом
от 31.08.2026г. № 1



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом и.о. директора МАОУ
СОШ № 4
Поповой Т.М.
от 01.09.2026г. № 467

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Мой выбор – здоровый образ жизни»
для 6-9 класса на 2026-2027 учебный год**

исполнитель: Таратунина Т.А.

Чайковский, 2026г.

Пояснительная записка	
Роль и место данной дисциплины в образовательном процессе	Рабочая программа внеурочной деятельности «Мой выбор – здоровый образ жизни» составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта. Программа имеет социальное направление и предполагает получение дополнительного образования в сфере здорового образа жизни и социализации личности. Важность занятий трудно переоценить, поскольку они помогают в создании активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков. Данная программа предусматривает получение обучающимися знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального питания и других способов самосовершенствования. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Актуальность данной программы связана с необходимостью организации внеурочной деятельности учащихся в условиях ФГОС основного общего образования. Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.
Кому адресована программа	Обучающимся 6-8 классов.
Нормативная база	Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
Цель	Формирование осознанного отношения к жизни и здоровью как высочайшей ценности.
Задачи	• создать активную образовательную среду, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, • формировать культуру здоровья, • воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, • обеспечить необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.
Ценностные ориентиры	Жизнь, здоровье, духовно-нравственное воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок ЗОЖ.
Сроки реализации	Программа рассчитана на 35 часов, 1 раз в неделю. Основной формой образовательного процесса является занятие, которое

программы, формы и режим занятий	включает в себя часы теории и практики. Форма проведения варьируется, в рамках одного занятия сочетаются разные виды деятельности. Конечная форма реализации программы: проведение мероприятия для учащихся начальной школы по теме «ЗОЖ».
Основные содержательные линии	В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются: ✓ особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка; ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека; ✓ основы рационального питания; ✓ способы сохранения и укрепление здоровья; ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность; ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; ✓ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
Требования к уровню подготовленности обучающихся	<i>Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:</i> • <i>Определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила ЗОЖ;</i> • <i>В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор, полезных привычек.</i> • <i>Личные убеждения в необходимости сохранения здоровья.</i> <i>Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):</i> Регулятивные УУД: • <i>Определять и формулировать цель мероприятия.</i> • <i>Умение планировать и действовать согласно плана.</i> Познавательные УУД: • <i>Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе .</i> • <i>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.</i> • <i>Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</i> • <i>Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).</i> Коммуникативные УУД: • <i>Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.</i> • <i>Слушать и понимать речь других.</i> • <i>Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.</i> • <i>Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</i> Оздоровительные результаты программы: • <i>Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;</i> • <i>Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.</i> <i>Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его</i>

	<i>проявлениях.</i>
Основной продукт деятельности	На выбор участников клуба: • Квест «Твой выбор» (для обучающихся начальной школы) • Игра «Комический футбол» (для обучающихся начальной школы)
Условия реализации программы	- наполняемость группы 10-12 чел.; - занятия проводятся 1 раз в неделю; - 35 часов; - продолжительность занятия 40 мин. - занятия проводятся в кабинете № 10. - занятия проводит социальный педагог.
Оборудование	1. компьютер, оснащенный звуковыми колонками; 2. проектор; 3. учебный кабинет; 4. учебные столы; 5. доска (с возможностью магнитного крепления и зажима для плакатов); 6. экран.
Список литературы	1.Александрова Е.А., Носков А.Г. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни детей в школе.- М.: Сентябрь, 2015 2.Безрукова В.С. Всё о современном уроке в школе: проблемы и решения. Книга 3:здоровьесберегающий урок.- М.: Сентябрь, 2006 3.Гамаюнова А.Н. Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни как направление образования учащихся специальных (коррекционных) школ VIII вида.-//Воспитание и обучение детей с нарушениями развития.- 2007.-№6.-с15. 4.Гаричева Н.Е. Профилактическая программа формирования здорового образа жизни в школе.- //Воспитание школьников.-2010.-№4.-с11. 5.Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе.- Ростов/Д.: Феникс, 2009 6.Егорова Н.А. Тематика бесед о здоровье.- //Классный руководитель.- 2011.-№1.-с87. 7.Лузик Т.П. Здоровый образ жизни: его принципы и составляющие.- //Классный руководитель.- 2011.-№6.-с122.
Список литературы для обучающихся	1. Алексеева Н. Да здравствует мыло душистое! Навыки гигиены. -[Электронный ресурс].-//Классное руководство и воспитание школьников.- 2012.-№10. 2.Ковалевская А. Полезные привычки. Тайм-менеджмент для школьников. -[Электронный ресурс].- //Классное руководство и воспитание школьников.-2015.-№7-8.-с34 3. Мирская Н. Берегите дар природы. -[Электронный ресурс].-//Здоровье детей.- 2013.-№4.-с8. Насколько важно беречь глаза. 4. Мосов А.В. Фастфуд в питании детей: мифы и реальность. - //Справочник классного руководителя. - 2013. -№3. -с53 5.Обухова Л.А. Лемякина Н.А. Уроки здоровья. - //Начальная школа. -2002. -№6. -с102 6. Селезнёва О. Солопов А. Осторожно: газировка. - [Электронный ресурс].-//Здоровье детей.-2015.-№9.-с18 7. Ушакова Т. Восемь секретов здоровья. - [Электронный ресурс].- //Классное руководство и воспитание школьников. -2014.-№10.-с24

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Мой выбор – здоровый образ жизни»

№п/п	Дата	Темы занятий	Базовые знания и понятия.	Требования к уровню подготовленности.	Вид контроля	Примечания
1		Вводное занятие.	Виды ЗОЖ.	Уметь работать с информацией.	Входящий	

					контроль	
2 - 3		Опросник «Мое здоровье это....»	Что такое ЗОЖ, его виды.	Уметь находить информацию в Интернете. Уметь сформулировать цель своей деятельности.		
4 - 5		Особенности влияния вредных привычек на здоровье ребенка.	Вредная привычка, полезная привычка	Уметь различать вредные привычки от полезных		
6 - 7		Особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Традиции моей семьи.	Физическое здоровье человека - это здоровье его тела	Знать факторы, оказывающие влияние на рост, развитие и состояние здоровья. Семейный досуг.		Работа по группам
8 -9		Основы рационального питания. «Все об энергетических напитках»	Физиологические потребности в энергетической ценности.	Умение распределить ценность продуктов, в том числе напитков.		
10 - 11		Игра «Курить не модно!»	Формирование ЗОЖ	Интеллектуальная игра на основе приобретённых знаний.	Промежуточный контроль	
12		«Я рисую ЗОЖ!»	Профилактика ЗОЖ среди обучающихся	Выставка рисунков о ЗОЖ		
13 - 15		Знания о “полезных” и “вредных” продуктах;	Состав продуктов	Говорим о продуктах полезных и вредных для здоровья.		
16 - 17		Значение режима питания	Режим питания	Создание презентации, обсуждение режима питания		
18		Разработка буклета «Мифы о вейпе»	Профилактика ПАВ	Информирование о вреде вейпа через информацию в буклете, административная ответственность за курение вейпа в общественных местах.		
19 - 20		Влияние здоровья на успешную учебную деятельность; укрепление здоровья	Рациональное использование организма.	Вывод о зависимости здоровья от соблюдения режима учебы, отдыха, питания.	Промежуточный контроль	Работа по группам
21		Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	Физические упражнения оказывают благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевающие жизнь.	Знать базовые упражнения.		

22		Батл «Я и спорт»	Формирование ЗОЖ через подвижные виды деятельности	Знать полезные свойства активного образа жизни, составление кроссворда по видам спорта.	Промежуточный контроль	Работа в командах.
22		Движение – это жизнь.	Комплекс физкультминуток	Проведение физкультминуток в начальной школе		Работа в группах
23 - 24		Оценка своего образа жизни	Понимание ЗОЖ	Способы получения информации (опросник)		Работа в группах
25 - 26		Беседа «Вред употребления ПАВ»	Влияние на организм, профилактика потребления никотиносодержащей продукции	Знать факторы оказывающие негативное влияние на здоровье человека		Фельдшер школы
27 - 30		Разработка профилактического буклета «Лето мой друг»	Вред употребления ПАВ. Формирование ЗОЖ	Умения работать с полученной информацией. Умение работать с текстом. Умение формулирования своей мысли.	Промежуточный контроль	
31-32		Участие во Всероссийской акции «Ленточка на дереве-за легкое дыхание»	Профилактика потребления ПАВ	Уметь принять решение о ЗОЖ		Центр здоровья
33 - 34		Представление результатов деятельности.	Подведение итогов за учебный год. Проведение игры (на выбор) для начальной школы	Уметь оценивать свою работу, свой продукт деятельности.	Итоговый контроль.	