

Выписка из основной образовательной программы
среднего общего образования МБОУ СОШ № 186
(утвержденной приказом №138-од от 27.08.2026г.)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 186»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Основы здорового образа жизни»

для обучающихся 5 - 11 классов

Новосибирск 2026

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность — одно из основополагающих направлений развития образования в России. Школа — это не только место, где получают знания, а школа — это центр новых возможностей, где дети получают всестороннее развитие.

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

В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования сказано, что целью внеурочной деятельности является создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

В концепции развития воспитания в системе общего образования говорится о необходимости формирования у учащихся личностного отношения к формированию культуры инноваций и повышение престижа инновационной деятельности; в Стратегии развития образования обозначен приоритет повышение эффективности системы воспитания и социализации обучающихся и воспитанников на основе компетентного подхода и индивидуализации образования.

В образовательной программе МБОУ СОШ № 186 определена стратегия школы: создание оптимальных условий для развития потенциала обучающихся, получения доступного качественного и конкурентноспособного образования в соответствии с их образовательными потребностями и возможностями.

Одно из важнейших направлений этой стратегии является проект «Будем здоровы!», где говорится о том, что каждый ученик нашей школы должен стать здоровым, сильным, ловким и смелым, так как ничего нет в этой жизни важнее здоровья. Исходя из этого, мною была разработана программа «Основы здорового образа жизни».

Реализация курса «Основы здорового образа жизни» осуществляется в рамках организации внеурочной деятельности по предмету и является дополнением к основной образовательной программе.

Основная часть

Состояние здоровья подрастающего поколения — важнейший показатель благополучия общества и государства. Последние годы наблюдается резкое падение уровня состояния здоровья, физического развития школьников. Существует несколько причин: ухудшение экологической обстановки, перенасыщение информацией, уменьшение двигательной активности, отсутствие потребности в здоровом образе жизни, а также некомпетентность в вопросах по сохранению и укреплению собственного здоровья. У многих недостаточное внимание к мотивации здорового образа жизни.

Решение проблемы здоровья участников образовательного процесса, отмечается как приоритетная цель в большинстве документов, характеризующих российскую государственную политику. Основополагающим при этом является

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), который впервые определяет здоровье школьников, как один из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве главного направления деятельности образовательного учреждения.

Актуальность данного курса заключается в том, что на фоне ухудшения физического и психического развития, она позволит сформировать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, приобрести личный опыт физической культуры, способность определять культурные ценности развития личности.

Нормативно-правовые и учебно-методические документы, обеспечивающие реализацию программы.

Рабочая программа «Основы здорового образа жизни» по внеурочной деятельности для учащихся 5-6 классов составлена в соответствии с нормативно-правовой и документальной базой:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
- 3.Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- 4.Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- 5.Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 186».
- 6.Федеральный государственный образовательный стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России , утвержден приказом от 17 декабря 2010 года № 1897);
- 7.Требованиями к рабочим программам по внеурочной деятельности;

Общая характеристика курса

Программа данного курса предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, негативного отношения к пагубным привычкам. В этих условиях курсу «Основы здорового образа жизни» отводится особая роль по формированию личности человека. Данный курс может интегрироваться в базовые предметные области и во внеклассную работу.

Цели обучения:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, основ безопасности, предупреждение возникновения вредных привычек.

Задачи:

- формировать основные понятия о здоровье человека и о факторах, которые укрепляют и разрушают здоровье;
- развивать представления о современных подходах к формированию здоровья и здорового образа жизни человека;
- воспитать отрицательное отношение к употреблению табака, алкоголя и наркотиков;
- научить действовать в каждодневных многообразных ситуациях в соответствии с приобретенными навыками сохранения и укрепления здоровья;
- устанавливать связь образа жизни со здоровьем и безопасностью человека.

В соответствии с ФГОС ООО решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни;
- развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа строится на следующих принципах:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- практическая целесообразность;
- системность;
- дифференцированность;
- преемственность;
- вариативность и гуманизм;
- рациональное сочетание умственных и физических нагрузок;
- вовлеченность семьи и реализацию программы.

Место курса в базисном учебном плане. Программа курса рассчитана на 35 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю. Предусмотрено теоретических занятий - 22 часа, практических занятий -13 часов. Продолжительность образовательной программы составляет один учебный год.

Программа ориентирована на учащихся 5-11 классов.

Программа предусматривает:

1. Организацию самостоятельной деятельности учащихся, которая осуществляется через различные виды самостоятельных работ, индивидуальных заданий, проектов. Возможны коллективные устремления к общей цели, решение единых задач, побуждающих учеников к сотрудничеству. Промежуточные и конечные результаты самостоятельной деятельности могут обсуждаться всеми учениками, подвергаться взаимному контролю. Это оказывает существенное влияние на качество знаний и умений, стимулирует познавательный интерес и активность, способствуют развитию творческих способностей, ключевых и базовых компетенций обучающихся.

2.Форму занятий - тематические игры, беседы, дискуссии, защита проектов, конкурсы рисунков, эстафеты, викторины. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование, планирование и выполнение проектов.

3.Использование современных учебных материалов. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.), используются современные образовательные материалы (ЦОР, CD диски, справочники, энциклопедические словари), приглашение специалистов школы и предприятий партнеров, экскурсии на предприятия социальных партнеров.

4.Форму организации деятельности учащихся:

- групповую и парную работу (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, игровое моделирование, дискуссии);
- фронтальную работу (беседы, рассказ, чтение статей, работа с информационным материалом);
- индивидуальную работу (анкетирование, тренинги, проблемные задания, тестирование);
- самостоятельную работу (творческие проекты, подготовка сообщений, подготовка вопросов для выступающих, разработка агитлистовок, подготовка презентаций по темам, конкурсы рисунков).

5.Методы:

- репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование, диалог);
- проблемный (через использование технологий проблемного обучения, технологии критического мышления, через чтение и письмо);
- частично-поисковый (практические занятия, творческая работа);
- объяснительно-иллюстративный (усвоение готовой информации);
- исследовательский (самостоятельная работа учащихся, творческие проекты).

6.Использование современных образовательных технологий:

- технология критического мышления;
- системно-деятельный подход;
- кейс – технология;
- ИКТ-технология;
- игровая технология;
- проектное обучение;
- здоровьесберегающие технологии.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения данного курса.

В результате изучения курса внеурочной деятельности, школьники получат возможность для формирования:

личностных универсальных учебных действий:

- установка на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

регулятивных универсальных учебных действий:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.

познавательных универсальных учебных действий:

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- синтезировать из частей целого, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение и классификацию материала, самостоятельно выбирая основания и критерии;
- строить логическое рассуждение, которое включает установление причинно-следственных связей.

коммуникативных универсальных учебных действий:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве, при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию, как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, а также для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Планируемые результаты изучения курса.

В результате освоения курса у учащихся формируются ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные, информационные, коммуникативные компетенции, которым должен обладать современный ученик средней общеобразовательной школы.

Реализация программы позволит:

- привить учащимся знания, умения и навыки в области здорового образа жизни;
- привить негативное отношение к вредным привычкам;
- привить осознание подвижного образа жизни в сохранении здоровья человека;
- сформировать у детей научно обоснованную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности;
- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций;
- практически использовать полученные знания.

Использование современных оценочных средств.

Основные результаты реализации программы внеурочной деятельности обучающихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих сформированность познавательного, коммуникативного, нравственного, эстетического потенциала личности. Предусматриваются следующие **формы контроля:**

стартовый, позволяющий определить исходный уровень знаний о основах здорового образа жизни, состоянии своего здоровья, основ безопасности (заполнение листка здоровья)

текущий: выполнение упражнений, тестирование, ответы на вопросы, выступление, подготовка презентаций, сообщений, самооценка своего режима дня, изготовление агитлистовок;

итоговый контроль возможен в формах:

- тестирование;
- практические работы;
- творческие работы учащихся;
- проекты;
- конкурсы рисунков;
- заполнение листка здоровья (после изучения курса, сравнение результатов).

Система оценки предусматривает **уровневый подход** к представлению планируемых результатов и достижений. Это позволяет поощрять достижения учащихся, выстраивать индивидуальные траектории движения для развития ребенка. Имеют важное значение развитие способности самоанализа и самооценки своего здоровья.

Содержание программы.

Основы здоровья и ЗОЖ (5часов).

Понятие образа жизни и здоровья. Основные составляющие образа жизни. Что такое здоровье, факторы, благоприятно воздействующие на здоровье. Значение здоровья для успешной учебной деятельности, определение ЗОЖ. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Что такое здоровье, факторы, благоприятно воздействующие на здоровье; о необходимости заботиться, о своем здоровье; о строении организма; о значении здоровья для успешной учебной деятельности; как составить режим дня.

Физическая активность и здоровье (5 часов).

Значение физических упражнений для здоровья человека, физических качеств (гибкость, выносливость, ловкость, быстрота) для здоровья человека; упражнения для развития физических качеств. Как выполнять физические упражнения для развития физических качеств; осуществлять простейшие приемы самоконтроля физического состояния; выполнять комплекс утренней гимнастики.

Факторы здоровья (15 часов).

Знакомство с факторами здоровья, положительно влияющими на здоровье человека: двигательная активность, правильное питание, окружающая среда. Получение элементарных знаний о режиме дня, рациональном распределении труда в течение дня, роли сна в жизни человека, о значении закаливания для здоровья человека и о простейших закаливающих процедурах и правилах их выполнения.

Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему. Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания. Комнатные растения, как одно из условий

комфортности рабочего места. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий.

Вредные привычки (5 часов).

Получение знаний о вреде курения и употребления алкоголя, наркотиков.

Безопасность (5 часов).

Правила экологической безопасности. Правила безопасного поведения на улицах и дорогах. Безопасное поведение в лесу зимой и летом. Пожарная безопасность дома и на природе. Правила безопасного поведения на улицах и дорогах. Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дорог. Движение пешеходов. Дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Основы здоровья и ЗОЖ	1	4	5
2	Физическая активность и здоровье	1	4	5
3	Факторы здоровья	12	3	15
4	Вредные привычки	4	1	5
5	Безопасность.	4	1	5
	Всего:	22	13	35

Раздел	Формы занятий	Методы и приемы
Основы здоровья и ЗОЖ	Беседа, игра, викторина, просмотры слайдов	Словесные, игровые, демонстрация, практические упражнения, самостоятельная работа, работа в группах
Физическая активность и здоровье	Беседа, демонстрация, практические занятия	
Факторы здоровья	Беседа, демонстрация, практические занятия, просмотры слайдов	Творческие проекты
Вредные привычки	Беседа, демонстрация, просмотры слайдов, практические занятия	Творческие проекты
Безопасность	Беседа, демонстрация, практические занятия	Творческие проекты, работа в группах

Программа предусматривает развитие образовательной среды школы, а именно тех условий, которые направлены на формирование и развитие личности ученика, навыков работы в коллективе, микрогруппах. Вооружает учащихся знаниями, умением добывать эти знания, а также сотрудничать с другими детьми.

Партнерство и внешние связи.

В целях наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей, обеспечения разнообразия деятельности курса, а также для создания условий функционирования единого образовательного пространства, предусматривается взаимодействие с социальными партнерами и сотрудниками школы: психологической службой, работниками столовой, инспекторами дорожного движения и пожарной охраной, медицинскими работниками, родителями учащихся.

Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.

Компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска, документ – камера.

Календарно-тематическое планирование «Основы здорового образа жизни» (1 час в неделю)

№	Кол- во часов	Примерное содержание занятия	Форма проведения
Раздел 1. Основы здоровья и ЗОЖ(5часов)			
1	1	Введение. Чему будут посвящены занятия? Понятие образа жизни и здоровья.	Беседа
2	1	Здоровье и красота человека. Строение тела человека.	Просмотр слайдов, изучение модели торса человека, практическое занятие- заполнение листка здоровья.
3	1	Что такое здоровье и что такое болезнь? Анализируем свой образ жизни.	Практическое занятие, составление анализа своего образа жизни
4	1	Долгожители. Наследственность. История моей семьи. Родословная.	Беседа, практическая работа « Моя родословная»
5	1	Режим дня. Как его составить? Значение режима дня в сохранении здоровья.	Практическое занятие, составление своего режима.
Раздел 2.Физическая активность и здоровье (5 часов)			
6	1	Движение – фактор здоровья.	Беседа

7	1	Спорт как средство укрепления здоровья.	Беседа, встреча с тренером СК «Афганец»
8	1	Как быть здоровым? Правила поведения в школе и дома. Игры на развитие ловкости и быстроты.	Игровое и познавательное занятие
9	1	Подвижные игры на воздухе.	Комплекс игр.
10	1	Подвижные игры на воздухе.	Комплекс игр.
Раздел 3. Факторы здоровья (12 часов)			
11	1	Факторы здоровья.	Беседа, игра, анкетирование
12	1	Рациональная организация учебной деятельности. Учеба и здоровье.	Беседа
13	1	Рабочее место и правила посадки. Правильная осанка.	Беседа, практическая работа « Правильная осанка»
14	1	Гигиена одежды и обуви.	Беседа с учителем технологии школы
15	1	Какую обувь мы носим? Плоскостопие и его профилактика.	Практическое занятие, беседа.
16	1	Утомление и переутомление. Отдых в процессе учебной деятельности.	Беседа
17	1	Почему мы болеем? Простудные заболевания.	Встреча с медицинским работником школы
18	1	Народные средства профилактики простудных заболеваний	Беседа, выполнение творческого проекта
19	1	Закаливание организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	Защита проекта
20	1	Лечебные растения нашего края.	Проведение викторины, конкурс рисунков
21	1	Витамины и история их открытия.	Проведение викторины просмотр видеофрагментов.
22	1	Режим питания. Правила приема пищи. Состав пищи.	Беседа со специалистами школьной столовой
23		Что мы едим? Жевательные резинки – за и против.	Беседа
24	1	Что мы знаем о воде? Роль воды для жизни и здоровья.	Игра « Поле чудес»
25	1	Пищевые отравления.	Беседа
Раздел 4. Вредные привычки(5 часа)			
26	1	Вредные и полезные привычки человека. Откуда они?	Беседа, с приглашенным психологом школы

27	1	Вредные привычки – курение.	Сообщения, разработка агитлистовок.
28	1	Вредные привычки – употребление алкоголя.	Сообщения, разработка агитлистовок.
29	1	Вич/Спид-знать и бороться.	Сообщения, работа в группах
30	1	Мир без наркотиков	Практическое занятие, разработка агитлистовок
Раздел 5. Безопасность(5 часов)			
31	1	Безопасный интернет	Практическое занятие под руководством учителя информатики
32	1	Правила безопасного поведения на улицах и дорогах	Беседа с инспектором ГИБДД или конкурс рисунков
33	1	Правила экологической безопасности (дома, в лесу, на водоемах).	Викторина или конкурс рисунков
34	1	Пожарная безопасность дома и на природе.	Экскурсия в пожарную часть
35	1	Подведение итогов. Заключительный урок.	Самооценка листка здоровья или оформление в кабинете выставки агитлистовок
Итого 35 часов			

Литература:

1. Артюхов И.С. Настольная книга классного руководителя. – Москва, Эксмо, 2008.
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
3. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
4. Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Здоровый образ жизни. - СПб.: 1996.
5. Дубягин Ю.П., Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
6. Дик Н.Ф. Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
7. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
8. Ниязова Х.Н.. Методические рекомендации по разработке примерного образовательного курса, направленного на профилактику наркомании, ВИЧ-инфицирования, употребления психоактивных веществ, формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни. Общая редакция Х.Н. Ниязовой. / – Ханты-Мансийск: Редакционно-издательский отдел АУ ДПО ХМАО-Югры «Институт развития образования», 2016. – 18 с.
9. Обухова Л.А, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.