

**Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»**

Согласовано на ШМО
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

Утверждаю:
директор БМАОУ СОШ №33
О.Н. Казанцева
Приказ №233
от «01» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОСНОВЫ ЗОЖ»**

Березовский

2025 год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Основы ЗОЖ» — программа курса внеурочной деятельности, направленная на «ЗОЖ», и может быть использована самостоятельно, за счет применения цифровых технологий и позволяет повысить мотивацию обучающихся к изучению вопросов здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,
- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- формулировать и удерживать задачу;
- применять установленные правила;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- составлять план и последовательность действий;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своих действий;
- предвосхищать результат;
- сличать способ действия и его результата с эталоном;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результатам;

Познавательные:

- сбор, обработка, анализ и передача информации;
- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
- построение рассуждения;
- обобщение.

Коммуникативные:

- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач,
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- строить понятные для партнёра высказывания;
- строить монологичное высказывание;
- слушать собеседника;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗОЖ- ПУТЬ К УСПЕХУ» ДЛЯ 6КЛАССА.**

В образовательной организации БМАОУ СОШ №33

Календарный план внедрения специализированного УМО

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание	Планируемый результат
Глава1.Ценностные ориентации: что такое хорошо, а что такое плохо				
1	Вечные ценности	1	ценности, их виды, в частности о здоровье и жизни, культура поведения общения.	Закрепить понятие «ценности человека». Показать много- и разнообразие человеческих ценностей. Предоставить возможность обучающемуся проанализировать и определить свои собственные ценности. Соотнести их с общечеловеческими и семейными ценностями.
2	Духовные ориентиры человека	1	Привычки человека, их виды, в частности о полезных, нейтральных и вредных, об отношении религии,искусствак вреднымпривычкам	Закрепить материал по теме «Привычки».Предоставить возможность обучающемуся выявить и классифицировать имеющиеся у себя привычки(полезные, вредные, нейтральные); Задуматься над своими вредными привычками и путями избавления от них.
3	Быть культурным—что это значит?	1	Об опасности вредных привычек, в частности об их влиянии на здоровье, красоту человека.	Закрепить материал по теме«Альтернативная стоимость вредной привычки».Научить анализировать свои вредные привычки с точки зрения их затратности для человека и возможных последствий. Научить находить альтернативную стоимость своих вредных привычек.
4	Привычки в жизни человека: полезные и вредные привычки	1	Самостоятельность и её правильном понимании, о возможности противостояния негативному воздействию окружающих	Развить у обучающегося умения: критически мыслить; анализировать текстовую информацию; выделять главную мысль в сообщении, приводимые аргументы; находить и составлять собственные контраргументы, выражать свое мнение.

5	Отношение к вредным привычкам в культуре и искусстве	1	О том, что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ), как понимают этот термин в разных странах и сколько людей в мире ведет ЗОЖ; о необходимости сознательного и постепенного перехода к ведению здорового образа жизни	Показать обучающемуся возможности видеть в любых ситуациях две стороны: отрицательную и положительную. Научить находить плюсы в тех ситуациях, которые изначально могут восприниматься и негативно.
6	Отношение людей к вредным привычкам	1	Привычки человека, их виды, в частности о полезных, нейтральных и вредных, об отношении религии, искусства к вредным привычкам	Закрепить знания по теме «Правильное питание». Научить обучающегося задумываться и оценивать пищу по критериям: «полезная/вредная», «качественная/некачественная», «натуральная / ненатуральная», «разнообразная / однообразная». Научить составлять праздничное меню, отвечающее вышеуказанным критериям.
7	Фильм о вреде алкоголя, табака, наркотиков и механизмах втягивания во вредные привычки	1	Физическая активность и её роль в жизни человека, о её видах и рекомендуемых Всемирной организацией здравоохранения нормативах (по продолжительности и интенсивности).	Закрепить понимание понятия «здоровый образ жизни». Показать примеры действий, способствующие переходу к нему. Побудить обучающегося составить свой план действий по переходу к ЗОЖ с помощью упражнения «Ромашка здорового образа жизни».
8	Диагностический тест после просмотра фильма	1	Ценностные ориентации: что такое хорошо, а что такое плохо	Закрепить знания по теме «Правильное питание». Научить обучающегося задумываться и оценивать пищу по критериям: «полезная/вредная», «качественная/некачественная», «натуральная / ненатуральная», «разнообразная / однообразная». Научить составлять праздничное меню, отвечающее выше указанным критериям.

Глава2. Цена вредных привычек

9	Роль государства в борьбе с вредными привычками	1	Самостоятельности и её правильное понимание	Предоставить возможность обучающемуся выявить и классифицировать имеющиеся у себя привычки(полезные, вредные, нейтральные); Задуматься над своими вредными привычками и путями избавления от них.
10	Мы в Ответе за наши привычки	1	Самостоятельности и её правильное понимание, о возможности противостояния негативному воздействию окружающих	
11	Как вредные привычки «съедают» деньги и время	1	О стрессе и его влиянии на организм человека, о его взаимосвязи с вредными привычками, зависимостями, о способах профилактики стрессовых состояний	
12	Красота человека и вредные привычки	1	цели и целеполагании, о важности правильно ставить цели намечать пути их достижения, о способах целеполагания и планирования, о слагаемых успеха	
13	Здоровье человека и вредные привычки	1	цели и целеполагании, о важности правильно ставить цели и намечать пути их достижения	
14	Вредные привычки и круг общения	1	Привычки человека, их виды, в частности о полезных, нейтральных и вредных, об отношении религии, искусства к вредным привычкам	
15	Фильм о зависимости от компьютерных игральных перспективах в жизни каждого человека	1	Привычки человека, их виды, в частности о полезных, нейтральных и вредных, об отношении религии, искусства к вредным привычкам	

16	Диагностический тест по результатам изучения главы 2.	1	здоровый образ жизни(ЗОЖ), как понимают этот
Глава3.Жизнь без зависимостей: арсенал полезных умений			
17	Умение самостоятельно принимать решения и критически мыслить	1	О том, что такое здоровый образ жизни(ЗОЖ),как понимают этот термин в разных странах и сколько людей в мире ведет ЗОЖ;
18	Умение говорить «нет» и неподдаваться манипуляциям	1	Закрепить знания по теме «Движение–это жизнь». Показать разнообразие видов физической активности. Научить обучающегося осознавать собственные виды физической активности, Их количество, однообразие или разнообразие.
19	Жизнь без стрессов и конфликтов	1	цели и целеполагании, о важности правильно ставить цели и намечать пути их достижения, о способах целеполагания и планирования, о слагаемых успеха
20	фильм о необходимости развития человека в 4 направлениях: физическом, социальном, интеллектуальном и духовном	1	Обобщение изученного материала
Глава4. Слагаемые успеха			
21	Что такое успех?	1	цели и целеполагании, о важности правильно ставить цели намечать пути их достижения
22	Секреты успеха	1	Важность правильно ставить цели и намечать пути их достижения

23	Учимся ставить цели	1	Важность правильно ставить цели и намечать пути их достижения
24	Управление временем	1	О физической активности и её роли в жизни человека,
25	Беречь свое здоровье—это двигаться к успеху	1	Движение—это жизнь
Глава 5 .Формируем привычку жить здорово			
26 27	Здоровый образ жизни	2	что такое здоровый образ жизни(ЗОЖ), как понимают этот термин в разных странах и сколько людей в мире ведет ЗОЖ; о необходимости сознательного и постепенного перехода к ведению здорового образа жизни
28 29	Движение—это жизнь	2	Необходимости сознательного и постепенного перехода к ведению здорового образа жизни
30 31	Как питаться, чтобы быть здоровым	2	Закрепить знания по теме «Правильное питание». Научить обучающегося задумываться и оценивать пищу по критериям: «полезная /вредная», «качественная /некачественная», «натуральная / ненатуральная», «разнообразная / однообразная». Научить составлять праздничное меню, отвечающее выше указанным критериям.
32 33	Как начать здоровый образ жизни, чтобы стать успешным	2	Показать разнообразие видов физической активности. Научить обучающегося осознавать собственные виды физической

			активности, их количество, однообразие или разнообразие.
34 35	Эссе на тему: «Быть здоровым- это модно!»	2	Научить обучающегося осознавать собственные виды физической активности, Их количество, однообразие или разнообразие.
Итого:		35 часов	

Приложение к программе курса внеурочной деятельности «ЗОЖ- путь к успеху»

Киносеанс

В разделе «Киносеанс» собраны фильмы по теме каждого спринта, к которым прилагается слово ведущего. Это своеобразная мини-лекция, подводящая к темам и вопросам, раскрытым в фильмах, а также подытоживающая выводы, сделанные авторами фильмов.

В «Киносеансе» представлены:

- фильмы о вреде алкоголя, табака, наркотиков и механизмах втягивания во вредные привычки («Основа успеха: наши ценности и привычки»);
- фильм о зависимости от компьютерных игр и реальных перспективах в жизни каждого человека («На пути к успеху: арсенал полезных умений»);
- фильм о необходимости развития человека в 4 направлениях: физическом, социальном, интеллектуальном и духовном («Так здорово!»).

Фильмы позволяют углубить знания по темам спринтов. Некоторые из них продолжительностью до 5 минут (как, например, из первого спринта) можно использовать во время проведения учебных занятий. Содержание фильмов из данного раздела может стать основой для проведения педагогом дискуссий, диспутов, простого обсуждения во время учебных занятий.

Полезные материалы

Раздел «Полезные материалы» составлен из различного рода материалов, которые углубляют и дополняют знания, приобретенные участниками «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху» в рамках основных разделов. Например, «Основа успеха: наши ценности и привычки» в этом разделе собраны художественные произведения, предлагаемые к прочтению о вредных привычках и их влиянии на человека: басня «Заяц во хмелю» (аудиозапись), А.С.Пушкин «Станционный смотритель», Н. Лесков «Левша», М. Твен «Приключения Тома Сойера» (фрагмент, как Том и Джо решили научиться курить и что из этого получилось); картины, показывающие последствия действия на человек а вредных привычек; мультфильмов о вреде курения.

В главе 2 «На пути к успеху: арсенал полезных умений» в разделе «Полезные материалы» размещены лекция- тренингов развития в себе лидерских качеств, обучающий тренажер

«Безопасный интернет», информация о перспективных профессиях.

В главе 3. В этом разделе подобраны материалы поведению здорового образа жизни: видеоролики о популярных видах спорта, о диетах и отношении к ним, мнения знаменитых людей, в том числе спортсменов, о здоровом образе жизни.

Материалы из этого раздела педагог также может обсуждать в рамках учебных занятий с обучающимися, использовать их в учебном процессе. На их основании возможно построение домашних заданий по темам глав.

Проверочные тесты

Проверочные тесты по каждому спринту составлены таким образом, чтобы обучающиеся программы «ЗОЖ – путь к успеху» не наугад подбирал один или несколько правильных ответов, а с помощью критического мышления находил правильные ответы. Вопросы тестов заставляют задуматься над предлагаемыми вариантами ответов, соотнести их с полученными знаниям

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830077

Владелец Казанцева Ольга Николаевна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026