

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию города Барнаула**

**МАОУ "СОШ №135"**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

---

Знамова Е.А.

Приказ № 294-ОД  
от «29» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности

«Мы выбираем ЗОЖ»

для обучающихся 10-11 классов

Барнаул, 2024

## Пояснительная записка

Процесс модернизации образования в РФ определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитание культуры здоровья.

Способность быть здоровым – биологическая потребность. Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым – быть социально значимым. Быть здоровым – значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Данная программа призвана реализовывать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других проблем общества.

Программа находится в числе приоритетных направлений образовательно-воспитательных стандартов второго поколения, служит основой сотрудничества образования, здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Программа помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье – это достояние всего общества, помогает в осознании того, что человек – биосоциальное существо: с одной стороны, это биологическое создание и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность.

Актуальность данной программы заключается в наметившейся во всем мире тенденции новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни. В частности, на этом постоянно акцентируют свое внимание педагоги, медики, родители, которые указывают на недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детей, что значительно снижает общий уровень здоровья населения, успехи при получении образования и профессии, определяет, в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом.

### Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

Данная программа разработана для реализации внеурочной деятельности в целях формирования здорового образа жизни у учащихся 10-11 классов. Срок реализации программы рассчитан на 2 года (69 часов). Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Цель:** Формирование у учащихся социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- Повысить информационный уровень школьников по вопросам здорового образа жизни.
- Формировать у учащихся метапредметные способы деятельности: выбор, сравнение, сопоставление, анализ, синтез, рефлексия.

##### Развивающие:

- Развивать творческие и интеллектуальные способности через систему заданий.
- Развивать эмоциональное восприятие через моделирование ситуации, поисковые задачи и др.
- Развивать коммуникативные качества ребёнка.
- Развивать мотивацию к заботе о собственном здоровье.

##### Воспитательные:

- Воспитывать у детей валеологическую грамотность и эстетическое восприятие к окружающему миру.
- Воспитывать активную жизненную позицию.
- Воспитывать гуманное отношение к себе и окружающим, любовь к жизни.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

### **2. Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

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).

### **3. Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Оздоровительные результаты программы:**

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта

взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Модуль I . Вредные привычки как фактор риска здоровью (35часов)**

#### **Общие вопросы**

Знакомство с программой, раскрытие структуры, тематики и задач обучения. Определение режима занятий. Психоактивные вещества. Легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотические) вещества. Психостимуляторы. Понятие о зависимости, средствах, её вызывающих. Психическая и физическая зависимость. Реализация в Российской Федерации комплекса антинаркотических мер социального, экономического, медицинского, правового, психологического и административного характера, направленных на оздоровление наркоситуации. Работа государственного антинаркотического комитета. Добровольные организации по борьбе с распространением вредных привычек. Волонтерство в современной России.

#### **Курение - вредная привычка или болезнь**

Профилактика табакокурения. Курение: проблема или привычка? Предпосылки к курению. История употребления табака в России, странах Европы. Влияние табакокурения на основные функции организма человека. Химический состав табачного дыма. Пассивное курение, его опасность. Курение и здоровье. Курение и потомство. Профилактические мероприятия по борьбе с курением у детей и взрослых. Разработка анкеты «Изучение отношений подростков 10 класса к проблеме «табакокурения», анкетирование и анализ полученной информации. Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками».

#### **Алкоголь, его опасность для организма.**

Профилактика алкоголизма. История употребления алкоголя в России и странах Европы. Мотивы и факторы, обуславливающие потребность в алкоголе. Влияние алкоголя на состояние центральной нервной системы, сердечно – сосудистой, пищеварительной, мочеполовой систем. Алкоголизм. Стадии алкогольной зависимости. Алкоголизм и потомство. Алкоголизм и семья. Алкоголизм и социальная среда. Профилактика пивного алкоголизма среди учащихся. Разработка анкеты и анализ уровня осведомленности обучающихся о вреде употребления пива, алкогольных коктейлей. Определение склонностей обучающихся к алкоголизации и анализ результатов. Ответственность за появление в нетрезвом состоянии в общественных местах, за распитие спиртных напитков. Правила торговли о запрете продажи алкогольных напитков и сигарет несовершеннолетним. Алкоголь и преступность. Статистика преступности среди несовершеннолетних в Кемеровской области.

#### **Наркомания и токсикомания**

Меры профилактики. Наркомания – болезнь или вредная привычка? Истоки проблемы. Обзор современного состояния в Кемеровской области, России и мире. Виды наркотической зависимости. Стадии развития наркомании. Классификация наркотических веществ. Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье человека. Наркомания и потомство.

Проблема наркомании для человека и общества. Профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях. Как выявить наркомана на ранней стадии. Злоупотребление лекарственными препаратами. Транквилизаторы. Снотворные. Наркомания и сопутствующие заболевания. Уголовная ответственность за хранение, распространение и употребление наркотических средств. 14 лет – возраст, с которого уголовную ответственность несут несовершеннолетние. Проведение акции «Наркотикам – нет!» - выпуск плакатов, рисунков. Оформление стенда «Борьба с вредными привычками».

## **Модуль II . Человек и здоровье (34 часа)**

### **Сущность здоровья и его показатели**

Прогнозирование состояния здоровья. Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям. Диагностика и лечение наследственных болезней. Предупреждение наследственных болезней. Болезни, зависящие от образа жизни и привычек. Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Управление здоровьем. Потребность быть здоровым. Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Совершенство физическое, духовное, социальное. Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Здоровье как ценность. Народные традиции и культура здорового образа жизни. Воспитание эмоциональной сферы. Как стать уверенным? Забота о других. Учимся делать общие дела. Учимся выбирать, принимать решения и отвечать за сделанный выбор. Учимся решать свои проблемы. Учимся слышать собеседника и вести переговоры правильно. Тренинговые упражнения на формирование бесконфликтного общения. Создание своей программы для восстановления эмоциональной сферы. Гигиена - наука о правилах здоровья. Гигиена систем организма (дыхательной, пищеварительной, выделительной, половой). Эстетика здоровья. Современные средства гигиены. Гигиена труда и отдыха. Природа работоспособности, утомляемость.

### **Репродуктивное здоровье подростков**

Как ребенок становится взрослым. Возрастные особенности подростков. Сущность полового созревания. Формирование ответственного отношения к здоровью и профилактика рискованного поведения. Беременность несовершеннолетних. Инфекции, передаваемые половым путем, как болезни поведения. Роль воспитания в предупреждении инфекций, передаваемых половым путем.

### **Болезни цивилизации**

Стресс как мощный фактор риска. Факторы, приводящие к стрессам у подростков. Инфекционный гепатит и меры профилактики заражения гепатитом. Статистические данные. Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Доврачебная помощь. Заболевание туберкулезом. Пути заражения. Основные признаки заболевания. Профилактика туберкулеза. ВИЧ – инфекция, пути заражения. Статистика смертности. Группы риска. Социальные предпосылки. Меры профилактики. Проблема СПИДа – международная проблема. Конференция старшеклассников «Здоровье – полезный выбор». Диспут на тему: «Быть здоровым – это здорово!» Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».

В программе теоретический материал подается в виде лекций или бесед, много времени отводится практическим занятиям. Это способствует лучшему закреплению материала. Важное звено в обучении – работа с литературой, документами, встречи с профессионалами. Для реализации программы используются самые разнообразные методы обучения:

- Метод дискуссии, требующий размышлений, свободных высказываний учащихся, умения внимательно слушать выступающих;
- Метод эвристической беседы, позволяющий решать проблемные вопросы и добывать новые знания в процессе коллективных размышлений;
- Метод проблемного изложения. Проблемные вопросы учитель решает с помощью учащихся, размышляя вслух. Это побуждает школьников к логическому мышлению, соучастию в решении проблемы, к добыванию новых знаний;
- Игровой метод, стимулирующий рост мотивации к обучению;
- Частично – поисковый метод, позволяющий учащимся решать проблемные вопросы и получать новые знания путем наблюдений и обсуждений опытов, анализируя результаты исследовательского анкетирования;
- Практический метод. Выполнение практических работ, обсуждение результатов.

Проведение «круглых столов», конференций, публичные выступления, защита рефератов – все это способствует раскрепощению детей, учить держать себя, развивает творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственное отношение к обучению и взаимную требовательность.

Формы проверки и диагностики: зачеты, практические работы, деловые игры, беседы, диспуты, дискуссии, социальная практика, ролевые игры.

Методы и методики диагностики: наблюдение, тестирование, анкетирование, анализ ситуации, рефлексия, экспертиза работ, совместные обсуждения, социометрия.

### Тематическое планирование

Модуль I 10 класс Вредные привычки как фактор риска			Модуль II 11 класс Человек и его здоровье		
№	Тема раздела	Количество часов	№	Тема раздела	Количество часов
1	Общие вопросы	8	1	Сущность здоровья и его показатели	14
2	Курение - вредная привычка или болезнь	10	2	Репродуктивное здоровье подростков	9
3	Алкоголь, его опасность для организма	8	3	Болезни цивилизации	11
4	Наркомания и токсикомания	9			
Итого		35	Итого		34

<b>Календарно - тематическое планирование</b>		
<b>10 класс на 35 часов</b>		
№	Дата	<b>Модуль I</b>
<b>Вредные привычки как фактор риска</b>		
<b>Раздел 1</b>		
<b>Общие вопросы</b>		
1		Введение. Знакомство с задачами курса.
2		Здоровье нации.
3		Слагаемые здоровья. Признаки здоровья.
4		Акция рисованного комикса «Самый здоровый герой».
5		Психостимуляторы. Легальные нелегальные вещества.
6		Понятие о зависимости. Психическая и физическая зависимость.
7		Юридическая ответственность за хранение, распространение и употребление психоактивных веществ.
8		Добровольческие организации по борьбе с вредными привычками. Волонтерство в современной России.
<b>Раздел 2</b>		
<b>Курение - вредная привычка или болезнь</b>		
9		Краткая история развития курения.
10		Распространение табакокурения.
11		Анкетирование «Изучение отношений подростков 10 класса к проблеме табакокурения».
12		Причины привязанности к табаку.
13		Состав табачного дыма.
14		Влияние курения на организм.
15		Пассивное курение.

16		Курение и потомство.
17		Как бросить курить. Что дает отказ от курения.
18		Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками».
		<b>Раздел 3</b>
		<b>Алкоголь, его опасность для организма</b>
19		История употребления алкоголя.
20		Мотивы и факторы употребления алкоголя.
21		Алкоголизм и социальная среда.
22		Влияние алкоголя на организм человека.
23		Стадии алкоголизма.
24		Алкоголизм и потомство.
25		Профилактика пивного алкоголизма среди детей.
26		Дискуссия «Мифы о безвредности пива».
		<b>Раздел 4</b>
		<b>Наркомания и токсикомания</b>
27		История проблемы наркомании.
28		Социальная опасность наркомании и токсикомании.
29		Классификация наркотических веществ.
30		Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье.
31		Наркомания и потомство.
32		Токсикомания и ее последствия .
33		Пресс- конференция: «Влияние пагубных пристрастий на здоровье подростков»
34		Конкурс плакатов и рисунков «Нет-наркотикам!»
35		Права и обязанности по отношению к своему здоровью.



		<b>Календарно - тематическое планирование</b> <b>11 класс на 34 часа</b>
№	Дата	<b>Модуль II</b> <b>Человек и его здоровье</b>
		<b>Раздел 1</b> <b>Сущность здоровья и его показатели</b>
1		Народные традиции и культура здорового образа жизни.
2		Красота и здоровье.
3		Определение гармоничности в развитии.
4		Физическое здоровье.
5		Психическое здоровье.
6		Культура общения. Воспитание эмоциональной сферы.
7		Как стать уверенным.
8		Нравственное и безнравственное отношение к здоровью.
9		Методы самодиагностики состояния здоровья .
10		Прогнозирование здоровья.
11		Гигиена труда и отдыха.
12		Личная гигиена и гигиена быта.
13		Общественная гигиена и охрана окружающей среды.
14		Конференция «Здоровье - полезный выбор».
		<b>Раздел 2</b> <b>Репродуктивное здоровье подростков</b>
15		Возрастные особенности подростков и их поведение.
16		Как ребенок становится взрослым.
17		Сущность полового созревания.
18		Формирование ответственного отношения к здоровью и

		профилактика рискованного поведения.
19		Беременность несовершеннолетних.
20		Инфекции, передаваемые половым путем, как болезни поведения.
21		Просмотр фильма «Когда девочка взрослеет».
22		Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье женщины.
23		Репродуктивное здоровье населения России.
		<b>Раздел 3</b> <b>Болезни цивилизации</b>
24		Стресс как мощный фактор риска.
25		Что такое стрессоустойчивость и как ее в себе развить?
26		Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете.
27		Аллергия как нарушение функций иммунной системы.
28		Предупреждение гельминтоза.
29		Инфекционный гепатит.
30		Заболевание туберкулезом.
31		СПИД – глобальная проблема современности.
32		Просмотр фильма «Простые правила против СПИДа».
33		Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».
34		Здоровый образ жизни. Другой альтернативы нет.

### Список литературы

1. Колесов Д.В.. Подросток: взросление и здоровый образ жизни.- М.: ЮНФПА, 2001
2. Вайнер Э. Н. Образовательная среда как фактор риска психического здоровья школьника./ Лучшие страницы педагогической прессы. 2003, №6, 74-82с.
3. Носова Е.В. Предупреждение употребления психоактивных веществ подростками./ Образовательная программа. Биология в школе, №1, 2009.
3. Рыжова Н.А. Окружающая среда и здоровье./ Биология в школе, 1994, №2.
4. Сенников С.А. Школа – важнейшее звено в укреплении здоровья детей и подростков./ Школа здоровья. 2004, №2.С.22-30
- 5.НовожиловаЮ.В., Паршутин И.А. Представление о здоровье: понимание учащимися его причин и природы./ Школа здоровья, 2003, №3.
6. Швечикова А.П. Комнатные растения и чистота воздуха в помещении. /Биология в школе. 1992. №1-2
7. Смирнов Н.Н Здоровьесберегающие технологии в работе учителей и школ. – М.: Изд-во АРКТИ, 2003.
8. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.
9. Колесов Д.В.,Р. Д. Маш Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1993.
10. Смирнова Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства. Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997
11. Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. – СПб: Мнемозина, 1994
12. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в РФ. Законодательные и нормативные аспекты. /Школа здоровья. 2001, №1.