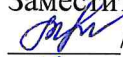


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Икрянинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

 /Мельникова Л.М./

«29» августа 2025г



Утверждаю:

Директор МКОУ «Икрянинская СОШ»

 Крюкова Н.А./

«29» августа 2025г

Рабочая программа:
«Здоровый образ жизни»
на 2025-2026 учебный год

с.Икряное
2025год

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Всё чаще вспоминаются слова классика о том, что «Здоровье – это не всё, но без здоровья всё – ничто». Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Формированию здорового образа жизни детей, как один из вариантов, может способствовать реализация программы «Мы здоровыми растём», направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени общего образования сформирована с учётом ***факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:***

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- активно формируемые в среднем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся среднего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями Телевидение, видео, компьютерные игры) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы:

- Рациональный режим труда и отдыха
- Рациональное питание
- Двигательная активность
- Закаливание
- Личная гигиена
- Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).
- Профилактика стресса, положительный эмоциональный настрой **Актуальность**

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии с ФГОС, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком

состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Цель программы: Создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи:

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учётом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Отличительные особенности:

Концептуальной основой программы является положение о том, что в понятие «здоровый ребенок» мы включаем помимо физиологических характеристик, психологические характеристики, такие как: жизнелюбие, активность, любознательность, высокий уровень умственного развития, которые отражают не только эффекты, но и условия успешного оздоровления.

Здоровый ребенок в нашей программе рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Источником такой целостности развития ребенка, является живое одушевленное и одухотворенное движение человека, т.е. формирование у ребенка отношения к собственному телу, как гармонически целому. Мышление является неотъемлемым

посредником этого единства. Формообразующим источником этого единства является одухотворенное движение человека, которое преобразует активный энергетический потенциал организма и выступает как средство универсального расширения человеческого сознания.

Это значит «здоровый ребенок» - сам строит для себя здоровое тело. Высшими критериями и регуляторами такого движения служат ценности человеческой культуры: истина, добро, красота.

Материал нашей программы дан в виде модели цветка здоровья, любой лепесток которого представляет одну из сфер жизнедеятельности ребенка. Каждый «лепесток», являясь отдельной темой, изучается в течение месяца. Таким образом, за год (с октября по апрель) дети осваивают все основные темы программы и закрепляют их в мае на празднике здоровья - Здравииаде.

Программа содержит кроме познавательного блока большое количество физических упражнений, элементы активного отдыха; знакомит дошкольников с различными методами и формами оздоровливания.

Принципиально важное положение данной программы - это то, что центром образовательного процесса, его основной целью является развитие ребенка. При этом изучение детьми самих себя безусловно проходит по мере постижения ими окружающего мира.

Предлагаемая программа опирается на следующие обще дидактические принципы:

- **Принцип научности и достоверности** — содержание сведений, предлагаемых дошкольникам, должно быть основано на научных фактах, личном опыте и чувственных ощущениях детей.
- **Принцип доступности** - предъявляемая информация адаптирована к восприятию дошкольников.
- **Принцип наглядности и занимательности** - образовательный материал должен вызывать у детей интерес и эмоциональный отклик.
- **Принцип природосообразности** - формы и методы формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников определены на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, особенностях развития его познавательной деятельности.
- **Принцип индивидуально-дифференцированного подхода** - педагогический процесс ориентирован на индивидуальные и типологические особенности личностного и познавательного развития каждого ребенка и группы в целом.
- **Принцип комплексного и интегративного подхода** – формирование представлений о ЗОЖ осуществляется через различные виды деятельности детей в системе воспитательного и образовательного процессов, предполагается использование различных видов и форм работы с детьми, педагогами и родителями, завершенность каждого вида работы и мониторинг результатов.
- **Принцип активности и сознательности** - формирование субъективной активности ребенка в плане осознания воздействия различных факторов на здоровье и необходимости поведения, направленного на укрепление здоровья.

Адресат программы

Программа работы по формированию ценностного отношения к здоровью для детей 11-15 лет состоит из 34 занятий и рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся 3 раз в неделю, продолжительность каждого 40 мин.

Срок реализации программы

Общий объем реализации дополнительной общеразвивающей программы за учебный год – 34 недели, по 1 часа в неделю, всего 102 часа. **Формы и режим занятий**

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – Секция по направлению «ЗОЖ».
- Форма организации учебного процесса – лекционное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-оздоровительная.
- Адресность программы – 11-17 лет.
- Уровни образовательной деятельности – операциональный компонент, мотивационно- ценностный компонент, практико- деятельностный компонент.
- Количество учащихся в группе – 20 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 40 мин.

Ожидаемые результаты Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы.

Оценочные материалы в Приложении.

С целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащихся и их соответствия прогнозируемым результатам освоения программы в I полугодии (декабрь) и во II полугодии (апрель-май) проводится промежуточная аттестация учащихся.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация - выполнение тестовой части. Итоговая аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: В конце года обучения учащиеся:

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения.

Воспитанники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Результаты реализации программы по направлению «ЗОЖ»

Результаты	Личностные результаты		
1 годобучения	Сохранение и развитие здоровья учащихся. Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями. Социальная адаптация.		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные

1 год обучения	□ 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. □ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. • Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством	□ Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре). □ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни. • 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,	Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. □ Слушать и понимать речь других. □ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). □ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. □ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
	формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).	схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). □ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.	
Предметные			

1 год обучения	Освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; • Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • Применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; • Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
----------------	---

Формы подведения итогов реализации программы

По окончании прохождения программы предусматривается контрольные испытания, которые направлены на умение работать самостоятельно: индивидуальное, в парах, группах. Формой проведения итоговой реализации программы является: контрольное тестирование, практические задания.

Учебный план «ЗОЖ» 1 год обучения

№	Раздел программы	Часы занятий			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа	6	3	3	Контроль знаний. Тесты
2.	жизни обучающихся Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.	6	1	5	Контроль знаний. Тесты

3.	Раздел 3. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе.	21	4	17	Контроль знаний. Тесты
4.	Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесохранной деятельности образовательного учреждения	18	3	15	Контроль знаний. Тесты
5.	Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.	5	2	3	Контроль знаний. Тесты
6.	Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся	38	10	28	Контроль знаний. Тесты
7.	Раздел 7. Контрольные уроки, тестирования, и практические задания.	8	1	7	Контроль знаний. Тесты
	Всего	102	24	78	

Содержание курса «ЗОЖ» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1.	Раздел 1. Целостность системы формирования культуры здорового и ЗОЖ обучающихся	6	Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения. Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научнопедагогических и общественных организаций. Готовность учителей к участию в здоровьесохранной работе.

2.	Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения	6	Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы • Организация питания обучающихся • Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму образовательного учреждения • Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению • Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.
3.	Раздел 3. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе	21	• Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса • Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе • Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса
4.	Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения	18	• Состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения • Организация уроков физвоспитания в образовательном учреждении • Физвоспитание в режиме дня школы • Внеклассная физкультурно-спортивная работа • Контроль за выполнением обучающимися образовательного учреждения нормативов двигательной активности • Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения
5.	Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.	4	• Организация образовательной работы в ОУ в рамках учебных дисциплин здоровьесберегающего блока • Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся • Участие обучающихся и их родителей в здоровьесберегающей работе образовательного учреждения.

6.	Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся	38	• Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися • Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся • Организация безопасной поддерживающей образовательной среды
7.	Раздел 7. Контрольные уроки, тестирования, и практические задания.	8	Выполнить определённые задания, связанные со здоровьем, тестовая и практическая часть.
	Всего	102	

Список литературы

• Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Балабанова, В.В., Максимцева Т.А. Открытые уроки по биологии 7-9 классы.
2. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.
- Ресурсы Интернет
3. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.
4. Интернет – сайт. <http://med-lib.ru> - Большая медицинская энциклопедия
5. Колесов Д. В., Марш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. пособие для 9 -10 кл. сред. шк.: Факультатив. Курс. – М.: Просвещение, 1989.
6. Кондрашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1988.
7. Лернер Г.И. Справочник школьника по биологии. М.: Аквариум, 1997.
8. Шишкова Т.Л. Твое питание и здоровье. Школьный справочник. М.: 1996.
9. Хрипкова А.Г., Хрипкова Д.В. Гигиена и здоровье.
10. Гурски С.А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина», 1999г.
11. Казьмин В.Д. «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия» 1989г.
12. Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 1994г.
13. Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2000г.
14. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.

• Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе

1. Петров Н. Н. «Человек в чрезвычайных ситуациях». Челябинск «Урал книга», 2004г.
2. Артюхова Ю. А. «Как закалять свой организм». Минск «Харвест» 1999г.
3. Ягодинский В.Н «Школьнику о вреде алкоголя и никотина». Москва «Просвещение», 1996г.
4. Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 1994г
5. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.
6. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.
7. Ресурсы Интернет.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”.
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утверждённый президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10);
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей

Актуальность

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии с ФГОС, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Цель: Усовершенствовать знания, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ). **Задачи:**

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

Общая характеристика курса «ЗОЖ» Данная программа строится **на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Место курса «ЗОЖ» в базисном учебном плане

Данная программа направлена на формирование у обучающихся отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности; повышение уровня информированности обучающихся о социогенных, инфекционных и других заболеваниях, обучение участников программы социально-психологическим навыкам взаимодействия, позволяющим эффективно существовать в меняющемся мире; обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения. Вышесказанное достигается путем проведения групповых консультаций, бесед, исследовательских и игровых заданий, диспутов и т.д.

Направление отражает в своём содержании важные аспекты здоровья. Оно направлено на овладение обучающимися в том числе и навыками двигательной деятельности, соответствует потребностям развития подрастающего поколения. В рамках спортивных занятий происходит знакомство с основой знаний физической культуры. Овладение с одним из видов физической культуры.

- Продолжительность занятия – 40 мин.

Результаты реализации программы по направлению «Здоровый образ жизни»

Результаты	Личностные результаты
1 год обучения	- формируется потребность в здоровом образе жизни, гармоничном физическом развитии, посещении занятий; - стимулируется потребность к соблюдению гигиены и выполнению режима дня, закрепляются гигиенические навыки и привычки; - вырабатываются умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения; - стимулируются ценные личностные качества: трудолюбие, ответственность, патриотизм - формируется умение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения

Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	осуществлять действия по образцу, находить необходимую информацию.	объяснять необходимость здорового образа жизни, формировать отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности	работать в группе, устанавливать рабочие отношения. уметь противостоять разрушительным для здоровья формам поведения
Предметные			
1 год обучения	Освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:		
	□ Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; □ Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; □ Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; □ Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; □ Применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; □ Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; □ Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.		

Содержание курса «ЗОЖ» на 1 год обучения

	- формируется умение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	осуществлять действия по образцу, находить необходимую информацию.	объяснять необходимость здорового образа жизни, формировать отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности	работать в группе, устанавливать рабочие отношения. уметь противостоять разрушительным для здоровья формам поведения
Предметные			
1 год обучения	Освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:		
	□ Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; □ Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; □ Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; □ Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; □ Применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; □ Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; □ Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.		

Содержание курса «ЗОЖ» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1. Целостность системы формирования культуры здорового и ЗОЖ обучающихся	6	Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения. Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций. Готовность учителей к участию в работе по охране здоровья.
2	Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения	6	Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы • Организация питания обучающихся • Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму образовательного учреждения • Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению • Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.
3	Раздел 3. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного	21	• Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса • Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе • Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса
	процесса в школе		
4	Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения	18	• Состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения • Организация уроков физвоспитания в образовательном учреждении • Физвоспитание в режиме дня школы • Внеклассная физкультурно-спортивная работа • Контроль за выполнением обучающимися образовательного учреждения нормативов двигательной активности • Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения

5	Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.	4	• Организация образовательной работы в ОУ в рамках учебных дисциплин здоровьесохранного блока • Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся • Участие обучающихся и их родителей в здоровьесохранной работе образовательного учреждения.
6	Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся	38	• Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися • Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся • Организация безопасной поддерживающей образовательной среды
7	Раздел 7. Контрольные уроки, тестирования, и практические задания.	9	Выполнить определённые задания, связанные со здоровьем, тестовая и практическая часть.
	Итого	102	

**Ожидаемые результаты и способы их проверки В
конце года обучения учащиеся:**

Должны знать:

- способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэга, Пилатес, фитбол, силовой тренировки, базовых упражнений по силовому тренингу;
- особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма;
- знать принципы построения индивидуальной тренировки;
- правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов.

Будут уметь:

- выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике;
- выполнять оздоровительные комплексы Бодифлекс, Стрейч, Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес; - соблюдать правила личной гигиены и питания (авт. Шелтон);
- выполнять комплекс упражнений из блока «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика»;
- выполнять комплекс упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров;
- выполнять оздоровительный комплекс С.М. Бубновского;
- планировать индивидуальные программы тренировок.

Воспитывается:

- потребности к гигиене и соблюдению режиму дня.
- чувство локтя, товарищества;

7	Гигиенические средства	3		- Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов. - Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления. - Организация рационального горячего питания обучающихся - пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального	Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого	Обсуждение, наблюдение, реализация.
---	------------------------	---	--	---	--	-------------------------------------

				состава. Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима умственного труда, двигательной активности, режима питания и сна.	школьника. Организация систематического контроля над состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации	
--	--	--	--	--	--	--

10 11 12	Средства двигательной направленности (физкультурнооздоровительные здоровьесберегающие технологии).	4	Уроки физкультуры, способствующие тренировке силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Лечебная физкультура. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечивается за счет: • Физкультминутки в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений. • Организованных подвижных игр на переменах. • Внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья. Самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.	профилактических осмотров. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков; Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения; Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть); Создана комната психологической разгрузки для обучающихся; Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.	
Раздел 3. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе (21 часов).					
13 14 15	Причины, влияющие на здоровье учащихся.	5	Заботу о здоровье детей называют приоритетным направлением деятельности на уровне государства, поскольку лишь здоровые дети смогут получить	Рациональная организация учебного процесса; Рациональное расписания-	Обсуждение, наблюдение, реализация.

				ные знания использовать в своей трудовой деятельности. Поэтому сохранение здоровья в образовательном процессе можно рассматривать как государственную, общественную и личностную ценность.	ние учебных занятий; Двигательная активность учащихся; Рациональная организация урока; Использование в ОУ технических и аудиовизуальных средств обучения; Рациональная организация общего режима для школьников.
16 17 18	Здоровьесберегающие образовательные технологии. Общее понятие	6		Здоровьесберегающие технологии, применяемые в образовательном процессе, можно разделить на пять основных групп мероприятий. 1. Организационно-педагогические мероприятия. 2. Психолого-педагогические мероприятия. 3. Учебно-воспитательные. 4. Социально адаптирующие и личностно-развивающие мероприятия. 5. Лечебно-оздоровительные мероприятия. Урок является основной формой организации учебных занятий при классноурочной системе обучения в общеобразовательных школах. Урок характеризуется строго установленным объемом учебной работы и порядком ее выполнения в рамках определенного времени. Каждый урок складывается из определенных элементов, которые характеризуются различными видами деятельности учителя и учащихся в соответствии со структурой процесса усвоения знаний, умений и навыков.	
19 20 21	Здоровьесберегающий урок как основная форма организации учебных занятий.	7			

22 23 24	Роль учителя в создании здоровьесберегающих условий на уроке.	8	Реализация здоровьесбережения в образовательном процессе невозможна без педагога, владеющего высоким профессионализмом, творческим потенциалом, занимающего ведущие интеллектуальные позиции в обществе. Главными элементами, определяющими личность учителя, принято считать: профессионализм, компетентность,	
25 26 27	Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.	9	продуктивность, социально направленные личностные качества. Обеспечить здоровьесберегающий процесс на уроке возможно только при взаимодействии учителя и ученика. Ключевой фигурой в этом взаимодействии, несомненно, выступает учитель. Создавая благоприятные условия на уроке, учитель способствует сохранению здоровья ученика. Личностно-ориентированные технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Эта технология позволяет соблюдать принцип вариативности, главной целью которой является максимальное разнообразие форм и содержания образовательного процесса.	

28 29 30	Пропаганда здорового образа жизни и охрана здоровья школьников.	10	Группа авторов монографии «Формирование здорового образа жизни молодежи» указала, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья. Были выделены три основных компонента здорового образа жизни: - объективные общественные условия; - конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни; - система ценностных ориентаций, направляющих сознательную активность.		
31 32 33	Рациональный режим труда и отдыха.	11	Правильно организованный режим дня школьника предусматривает: - правильное чередование труда и отдыха; - регулярный прием пищи; - сон определенной продолжительности.		

			сти, с точным временем подъема и отхода ко сну; - определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур; - определенное время для приготовления домашних заданий; - определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.		
Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта в здоровьесберегающей образовательной деятельности образовательного учреждения.(18 часов)					

34 35 36	Понятие о здоровьесберегающих технологиях, их функции	12	Образование – культура – здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование гармонично развитой личности.	1. Чередование видов деятельности. 2. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки. 3. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. 4. Урок развивающий и интересный. 5. Дозировка заданий. 6. Индивидуальный подход к каждому ребенку.	Обсуждение, наблюдение, реализация.
37 38 39	Средства здоровьесберегающих технологий	13	Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств: -средства двигательной направленности; -оздоровительные силы природы; - гигиенические факторы.		
40 41 42	Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании	14	деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом;		
43 44	Реализация качественной физкультуры	15	Для реализации качественной физкультуры		

45	турно-оздоровительной работы			культурно-оздоровительной работы, создания здоровьесохраняющих условий развития ребенка необходимо строить образовательный процесс на диагностической основе. Поэтому свою деятельность в начале учебного года начинаю с диагностических обследований уровней физического развития детей. На основе этого составляется план физкультурно-оздоровительной и профилактической работы, который включает в себя различные спортивные мероприятия, режим двигательной активности с учетом особенностей здоровья детей, требований СанПиН, и конкретной диагностики каждого ребенка.		
47 48 49	Формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой.	16		На урках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов, которые ведут к повышению положительной мотивации школьников. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвигаться дальше, что и подтвердит следующее тестирование.		

50	Создание комфортных условий для занятий физической культурой	17	Создание комфортных условий для занятий физической культурой включает в себя соблюдение санитарногигиенических норм: -рациональное освещение зала; -исключение монотонных звуковых	
----	--	----	--	--

			раздражителей; -влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий; -наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков; -наличие аптечки; -спортивный инвентарь по возрасту;	
--	--	--	---	--

Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.(4 часа).

53	Обучение школьников знаниям и практическим навыкам обеспечения здорового образа жизни	18	Может осуществляться через преподавание специальной дисциплины или элективных курсов, занятия которых построены нетрадиционно, с использованием элементов здоровьесберегающих технологий (психотренинг, релаксация, ситуационные задачи, дневники самонаблюдений, обучение массажу);	-Конкретное планирование деятельности; -кадровое обеспечение программы; -методическое обеспечение программы; -педагогическое условие; - материальнотехническое обеспечение.	Обсуждение, наблюдение, реализация.
----	---	----	--	---	-------------------------------------

Раздел 6. Организация профилактики употребления психических веществ в среде обучающихся (38 часов).

57 58 59	Основные термины и определения, используемые в Концепции	19	Антинаркотическая идеология - совокупность политических, религиозных, научных, культурных и других взглядов, основанных на традиционных российских духовно-нравственных ценностях и выражающих негативное отношение общества к незаконному потреблению и незаконному обороту наркотиков. Группа риска вовлечения в употребление психоактивных веществ - группа детей, подростков и молодежи, выделенная на основании набора социально-демографических, психологических и соматофизиических признаков, характеризующаяся субъективными на систематическое упо-	1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков. 2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ. 3. Повышение уровня развития умений и навыков:	Обсуждение, наблюдение, реализация.
----------------	--	----	---	--	-------------------------------------

			требление алкоголя, наркотиков и иных психоактивных веществ (далее - ПАВ) с высокой вероятностью развития зависимости.	а) уверенного позитивного поведения;	
--	--	--	--	--------------------------------------	--

59 60 61	Введение	20	Среди основных стратегических задач Стратегии, коррелирующих напрямую с задачами профилактической деятельности в образовательных организациях: формирование на общих методологических основаниях единой системы комплексной антинаркотической профилактической деятельности; создание с учетом традиционных российских духовнонравственных и культурных ценностей условий для формирования в обществе осознанного негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков; обеспечение эффективной координации антинаркотической деятельности.	б) конструктивного общения между собой и со взрослыми; в) отстаивания и защиты своей точки зрения; г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет». 4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.	
62 63 64	Цели, задачи и принципы профилактики употребления ПАВ	21	Профилактика в образовательной среде является компонентом общей системы предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью, формирования и пропаганды здорового образа жизни в обществе, а также формирования в обществе нетерпимого отношения к незаконному потреблению наркотиков и участию в их незаконном обороте. Цель профилактики в образовательной среде - развитие на постоянной основе содержания профилактической деятельности (включая учебный, воспитательный и профилактический компоненты), направ-		

				ленной на минимизацию уровня вовлеченности в употребление ПАВ обучающихся образовательных организаций.	
65 66 67	Инфраструктура профилактической деятельности в образовательной среде	22		Профилактика ПАВ реализуется социальными институтами, составляющим инфраструктуру профилактической деятельности в образовательной среде, включая: 1. Федеральные органы государственной власти и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, иные государственные органы и учреждения, сфера задач которых связана с предупреждением вовлечения и употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью. 2. Образовательные организации. 3. Общественные объединения и организации (антиалкогольные и антинаркотические детско-молодежные волонтерские движения, родительские объединения, общественные организации досуговой и трудовой занятости несовершеннолетних и иные). 4. Семью, как социальный институт, выполняющий особые функции воспитания и социализации при организации деятельности по профилактике употребления ПАВ.	

68 69 70	Технологии профилактики употребления ПАВ в образовательной среде	23	Социальные технологии реализуются в следующих направлениях воздействия. Информационнопросветительское направление: антинаркотическая, антиалкогольная и антитабачная реклама, пропаганда	
----------------	--	----	---	--

71 72 73	Деятельность образовательной организации в сфере профилактики употребления ПАВ	24	здорового образа жизни в средствах массовой информации, включая телевизионные и радиопрограммы, посвященные проблеме профилактики; профилирующие онлайн-ресурсы и социальные сети для антипропаганды потребления наркотиков, реализация интерактивных форм профилактики работы в сети Интернет. Профилактическая деятельность образовательной организации представляет собой комплексную систему организации процесса обучения и воспитания детей и молодежи, обеспечивающую снижение риска вовлечения в употребление ПАВ за счет расширения компетенций, формирования личностных свойств и качеств обучающихся, направленных на принятие ценностей здорового и безопасного образа жизни, повышение правового самосознания и	
----------------	--	----	--	--

74	Оценка эффективности профилактики употребления ПАВ в образовательной среде	25		устойчивости к негативным влияниям среды.	
75 76				Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов профилактики в образовательной среде и отражает их социальную значимость: вклад в решение государственной задачи предупреждения употребления ПАВ обучающимися. Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая является обязательным этапом профилактической, как и любой иной деятельности.	

77 78 79	Индикаторы эффективности профилактической деятельности	26	Первая группа индикаторов связана с оценкой процесса реализации профилактической деятельности и подразумевает характеристику сформированности и действенности единого профилактического пространства: существование продуктивных и действенных форм контроля реализации профилактики деятельности в образовательной среде;		
80 81 82	Педагогическая профилактика как основной структурный и содержательный компонент системы профилактики	27	Реализация педагогической профилактики осуществляется за счет формирования у обучающихся и воспитанников негативного отношения к формам употребления ПАВ как опасного для здоровья и социального статуса поведения, а также посредством формирования у них универсальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих возможность реализовывать свои потребности социально значимыми способами с учетом личностных ресурсов.		

83	Основными условиями организации педагогической профилактики	28	Интеграция: реализация целей и задач педагогической профилактики осуществляется в процессе формирования у детей и подростков знаний, умений и навыков, имеющих для них актуальное значение и востребованных в их повседневной жизни; Целостность: вовлечение в сферу педагогической профилактики всех основных институтов социализации несовершеннолетних и молодежи - образовательного учреждения, семьи, ближайшего окружения; Системность: педагогическая про-		
84					
85					

				филактика рассматривается как часть единого процесса воспитания и обучения несовершеннолетнего, а ее задачи соответствуют общим задачам учебно-воспитательного процесса; Комплексность: задачи формирования у несовершеннолетних негативного отношения к употреблению ПАВ реализуются в рамках единого педагогического процесса и сформированного в образовательной сфере профилактического пространства; Безопасность: тщательный отбор информации и форм воздействия на несовершеннолетнего для предотвращения провоцирования интереса к ПАВ; Возрастная адекватность: содержание педагогической профилактики строится с учетом особенностей социального,			
--	--	--	--	--	--	--	--

86	Оценка эффективности профилактики употребления ПАВ в школе	29	Оценка эффективности выполнения важных для практики функций: Диагностики - определение сферы и характера изменений, вызванных профилактическими воздействиями; Отбора - выявление эффективных мероприятий, проведенных классными руководителями, обеспечивающих достижение наиболее значимых позитивных результатов в профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними для дальнейшего широкого и повсеместного внедрения в практику; Коррекции - внесение изменений в содержание и структуру реализуемой		
87					
88					
			профилактической деятельности с целью оптимизации ее результатов; Прогноза - определение задач, форм и методов организации профилактики при планировании новых этапов ее реализации с учетом достигнутого.		

89 90 91	Ресурсы при мотивации обучающихся к здоровому образу жизни	30	Установка на следование принципам здорового образа жизни ☐ результат глубокой внутренней работы субъекта, поэтому мотивация обучающихся к здоровому образу жизни должна ориентироваться на потребности подросткового возраста, способствовать их удовлетворению. Среди основных потребностей подросткового и юношеского возраста следует выделить: потребность в межличностном общении, в принятии и принадлежности, потребность в достижении, в познании, потребность в самоактуализации – полном раскрытии своего личностного и творческого потенциала.
92 93	Работа с родителями (законными представителями)	31	Публичная критика, как правило, не только не достигает положительного результата, но и может усугубить ситуацию. Родители (законные представители) неуспешных обучающихся, и так в целом избегающие общения и встреч с педагогами, могут утратить последнюю мотивацию посещать собрания, где публично делают замечания их семьям. В связи с этим наиболее эффективной стратегией будет формирование педагогического альянса.

Раздел 7. Контрольные уроки, тестирования, и практические задания (9 часов).

94 95 96	Контрольные уроки.	32		Что такое понятие ЗОЖ и ее функции	Усвоение программы; Помнить про профилактику здорового образа жизни вне школы.	Обсуждение, наблюдение, реализация.
97 98 99	Тестирование	33		Профилактика ЗОЖ в школе.		
100 101 102	Итоговый урок.	34		Итоговый урок.		
	Итог: 102 часа					