

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Утверждено  
протоколом педагогического совета  
№ 1 от 29» 08 2022 г.  
Приказ № 98-О от «31» августа 2022 г.  
Директор школы-интернат  
\_\_\_\_\_ Мартынова Л.Р.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Основы здорового образа жизни»  
для учащихся 11-12 общеобразовательных классов  
Составитель: Латипова Ландыш Марсовна,  
воспитатель высшей квалификационной категории**

Согласовано:

Зам. директора по УР \_\_\_\_\_ И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № \_\_\_\_ от 26.08 2022 г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ М.Г.Шарипова

Альметьевск, 2022г.

## Пояснительная записка

Современная быстро развивающаяся система образования, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы здорового образа жизни» (далее – Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273 ФЗ. Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05. 2012 г. № 413;
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г;
- Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии. Постановление Правительства РФ, 10.03.2000г. , № 212; 23.12.2002г., № 919;
- Образовательной программы Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» по ФГОС для ОВЗ;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 12мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2022-2023 учебный год;
- Федерального закона от 29.12.2013 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности письмом Минобрнауки от 18.08. 2017 № 09-1672;
- Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022г.;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната.

**Актуальность и социальная значимость** данной программы состоит в том, что она призвана помочь растущему человеку в постижении норм здорового образа жизни и на их основе искать путь самовоспитания, саморазвития.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально - психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма. Как показывают многолетние исследования, у многих детей времени, свободного от школы и школьных занятий, просто нет. Их рабочий день, особенно в старших классах, намного превышает продолжительность рабочего дня взрослых и составляет 12 – 14 часов. Появилось много новых предметов, увеличился объем информационных нагрузок, резко возросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса.

Все это неизбежно приводит к нарушению режима дня школьников, сокращению времени сна, отдыха, прогулок, двигательной активности, что отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье учащихся. Основные причины тревожности старшеклассников: высокая мотивированность и ответственность за будущее (успешность в поступлении в ВУЗ по результатам экзаменов). Необходимость создания и ведения данной программы для старшеклассников обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей и педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а “болезни поведения” стали проблемой современности. Безусловно, ухудшение состояния здоровья школьников нельзя связывать только с негативным влиянием так называемых «школьных факторов» или вредных привычек. Необходимо учитывать также неблагоприятные социально-экономические условия жизни многих семей, отрицательное влияние некоторых экологических факторов, нарушения состояния здоровья, сниженный адаптивный ресурс большинства детей.

Программа «Основы здорового образа жизни» проводится не только в целях профилактики вредных привычек среди молодежи, пропаганды здорового образа жизни, но и в первую очередь направлена на обучение умению противостоять различным факторам риска, выработку и развитие навыков защиты. Важно не только вооружить ребенка знаниями о сохранении здоровья, но и сформировать у него потребность применения полученных знаний и умений на практике.

**Цель программы :**

углубление теоретических знаний учащихся о видах вредных привычек, мерах борьбы и профилактики вредных зависимостей, формирование активной жизненной позиции, оптимизма в восприятии мира, признание ценности своего здоровья и здоровья нации.

**Задачи:**

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья.
- Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни.
- Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе.
- Получение знаний о степени вредного воздействия каждого вида вредной зависимости на органы и системы организма, продолжительность жизни, уровень работоспособности, уровень психического и социального здоровья, генетический уровень, о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками.

Программа направлена на максимальную адаптацию человека к жизни, здоровому образу жизни, на осознание того, что от здоровья отдельных граждан зависит здоровье нации, а значит, и её будущее.

Программа предполагает использование различных **методов и приёмов:**

- Лекция
- Семинар
- Диспут

Завершается курс обобщающим уроком – конференцией, на которой ребята выступят с рефератами и докладами.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

***Учащиеся должны знать:***

1. Что такое здоровье и болезнь, в чем разница?
2. Что такое здоровый образ жизни?
2. Воздействия среды на здоровье человека.
3. Традиции русской национальной культуры в оценке здоровья человека.
4. Факторы здоровья и риска заболеваний для сохранения и укрепления здоровья.

5. Понятие социально-психологической среды и предъявляемые ею требования к современному человеку.
6. Влияние вредных привычек на состояние здоровья человека.
8. Основные требования к охране труда.
9. Понятие рационального питания.
10. Влияние ближайшего окружения: домашних условий, социума на здоровье человека.

**Учащиеся должны уметь:**

1. Объяснять необходимость знаний о здоровье для каждого культурного человека.
2. Сопоставлять характеристику понятий «здоровье» и «болезнь».
3. Объяснять влияние факторов здоровья и риска болезни на увеличение смертности.
4. Объяснять связь наследственных болезней с изменением генотипа человека.
5. Давать характеристику природной среды своей местности, своей квартиры.
6. Предотвращать негативное влияние стресса на здоровье человека.
7. Анализировать и оценивать образ жизни себя самого и своей семьи.
8. Составлять рацион питания, полезный для здоровья человека, учитывая индивидуальные особенности.
9. Уметь сказать «нет!» вредным привычкам.

**Результаты освоения программы внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»**

**Личностные результаты:**

Готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе в единстве с учебной и воспитательной деятельности, способствующие процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности через:

- **воспитание российской гражданственности:** осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта; значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- **патриотическое воспитание:** осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

- **духовно-нравственное воспитание:** освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- **эстетическое воспитание:** восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства; воспитание культуры речи, письма, организованности в работе, красоты собственного познания.
- **формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
- **трудовое воспитание:** установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.
- **экологическое воспитание:** формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
- **ценности научного познания:** ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

## Метапредметные результаты:

### **Регулятивные УУД**

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

### **Познавательные УУД**

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

### **Коммуникативные УУД**

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий.

### **Предметные результаты, учащиеся научатся:**

1. аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и протозойных заболеваний;

2. находить примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
3. использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить элементарные исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
4. знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда, здорового питания и отдыха;
5. анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
6. описывать и использовать приемы оказания первой помощи; Ученик получит возможность научиться:
7. объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;
8. ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
9. находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, его здоровье, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;
10. анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.
11. создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
12. работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы;
13. проводить оценку качеств, свойственных женщинам и мужчинам, проектировать поведение между полами на основе правил этикета.



### Содержание учебного курса.

№ п/п	11 класс	Количество часов	12 класс	Количество часов
	Название раздела		Название раздела	
1	Введение	1		
2	Здоровый образ жизни	9	Здоровый образ жизни	9
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	4	Культура потребления медицинских услуг	9
4	Рациональное питание	4	Нравственное здоровье	7
5	Движение – это жизнь	6	Психическое и социальное здоровье	9
6	Виды травм и первая медицинская помощь	5		
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	2		
8	Чистота – залог здоровья.	4		
		35		34

**Календарно – тематическое планирование  
11 класс – 35 часов**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
1	Введение	1	Раскрыть понятие “здоровье”. Культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм. эссе-размышление «Что я делаю для того, чтобы быть здоровым?», «Что значит ответственно относиться к своему здоровью?»		
<b>Здоровый образ жизни</b>					
2	Что такое здоровье, от чего оно зависит?	1	Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих ,раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей		
3	Факторы ,влияющие на здоровье	1	Повышение мотивации на здоровый образ жизни. Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.		
4	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1	Приобщение детей к здоровому образу жизни. Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем;		
5	Акция «Вредным привычкам – нет!»	1	Акцентировать внимание на привычках, влияющих на нравственное поведение человека, не соответствующих нормам общественной морали.		
6	Вредные привычки ,причины их формирования.	1	Раскрыть понятие «вредные привычки», объяснить причины их появления, рассказать о способах борьбы с вредными привычками.		

7	Курение и его вредное влияние на организм.	1	Формирование представления о курении, как о разрушительной привычке.		
8	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1	Формировать отрицательное отношение к алкоголю, помочь осознать масштабы вреда алкоголя для здоровья человека. Воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.		
9	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1	Профилактика среди учащихся наркотической зависимости и ее последствий. Выяснить уровень информированности учащихся по данной проблеме;		
10	Опасность вредных привычек для твое организма и организма близких тебе людей.	1	Формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью; Учить активным приёмам ведения здорового образа жизни; Пропаганда здорового образа жизни;		
<b>Закаливание и его значение в укреплении здоровья</b>					
11	Понятие закаливания и его роль	1	Познакомить с методами закаливания, развивать интерес к здоровому образу жизни. ...		
12	Закаливание воздухом	1	Выделить и изучить действие природных факторов оздоровления на организм; дать детям представление о формах закаливания, его пользе для здоровья.		
13	Закаливание водой и солнцем	1	закрепить ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья;		
14	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1	Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека, учебно - исследовательская деятельность		
<b>Рациональное питание.</b>					

15	Понятие рационального питания и его значение	1	Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, к необходимому условию не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального практическое работа питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.		
16	Режим питания.	1	Развить интерес к теме здорового питания; формировать позитивную оценку здорового образа жизни; побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.		
17	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1	Научиться составлять индивидуальный пищевой рацион на сутки соответственно нормам рационального питания.		
18	Правильное приготовление пищи	1	Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона. Познакомить детей с принципами здорового питания.		
<b>Движение – это жизнь.</b>					
19	Роль физических упражнений.	1	Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста.		
20	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1	Формировать у детей представления о разных видах зарядки и их пользе для здоровья. ... Помочь детям осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение		
21	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	1	Ознакомить с основными дидактическими принципами и методами обучения в спортивных играх. Рассмотреть		

			влияние различных видов спорта на здоровье человека практическое занятие с учителем физкультуры		
22	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением		
23	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1	Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.		
24	Туризм развивает твоё тело и душу. Правила поведения в природе	1	Какие бывают разные виды туризма: пешеходный, велосипедный, лыжный, водный, горный и т. д.; - Воспитывать интерес к туризму. помочь детям осознать свое отношение к природе, вывести правила поведения в природе, помочь понять, как и почему надо к ней бережно относиться, дать им представление о нравственной стороне отношения к природе.		
<b>Виды травм и первая медицинская помощь.</b>					
25	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1	Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, мероприятий в процессе выздоровления.		
26	Ушибы , ожоги: твои действия.	1	Познакомимся с основными видами травм и научимся оказывать первую помощь при травмах. ... Помни - главное: все твои действия должны быть обдуманными, быстрыми и спокойными. .		
27	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	1	Познакомить с методами предотвращения обморожения и переохлаждения, солнечного и теплового удара; научить оказывать первую помощь при данных травмах.		

28	Виды кровотечений и первая помощь при них	1	Ознакомить учащихся с видами кровотечений, их классификацией, опасностями и исходами кровотечений, способами остановки кровотечений		
29	Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить	1	Познакомить учащихся с типами повреждений опорно-двигательной системы: растяжением связок, вывихами, переломами; ввести соответствующие понятия; рассмотреть признаки растяжения связок, вывиха, перелома и типы переломов; сформулировать правила адекватного поведения в экстремальной ситуации; изучить способы оказания ПМП (наложение фиксирующих повязок, шин, возможные способы транспортировки пострадавших)		
<b>Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.</b>					
30	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1	Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа .		
31	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	1	Сформировать представление о профилактике желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний проектная деятельность		
<b>Чистота – залог здоровья.</b>					
32	Соблюдай чистоту жилища	1	Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”. проектная деятельность		
33	Гигиена одежды и обуви	1	Воспитывать аккуратность, опрятность, умение и желание следить за своим внешним видом. Развивать навыки		

			самообслуживания, закрепить правила ухода за одеждой и обувью: учить стирать, гладить и чистить одежду.		
34	В чистом теле - здоровый дух	1	Сформировать знания о здоровье, помочь учащимся осознать возможность разумного отношения к своему здоровью с самых ранних лет, определить свои вредные привычки, познакомить с образом жизни других учащихся и выработать реальные «рецепты здоровья».		
35	Защита проектов	1	Обучение учащихся публично защищать творческие проекты. Сформировать у учащихся навыки по защите проектов;		
		35			

**Календарно – тематическое планирование  
12 класс – 34 ч.**

	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
Здоровый образ жизни					
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит?	1	Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих ,раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей		
2	Инструктаж. История видов спорта Беседа. Презентация.	1	Закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье формировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом развивать двигательную активность, самоконтроль, координацию движений и моторные навыки воспитывать интерес к различным видам спорта и спортивным играм		
3	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье) Беседа с элементами проектной деятельности	1	Показать пагубное воздействие алкоголя на здоровье человека и особенно подростка; рассказать о новой науке - валеологии, которая призвана не только оградить, но и способна бороться с ними; способствовать воспитанию неприятия любых соблазнов, отрицательно влияющих на здоровье.		
4	Пьянство или Питие Занятие - версия	1	Помочь учащимся глубже осмыслить и значительно расширить их знания о вредном влиянии алкоголя на психическое и нравственное формирование человека, разъяснить какой вред наносит алкоголизм обществу, указать возможные пути борьбы с ним.		
5	Курить здоровье – здоровью вредить!	1	Выявить причины курения у подростков		



			Познакомить подростков с последствиями курения для здоровья Научить избегать разрушительных вредных привычек		
6	Антитабачная викторина	1	Профилактика курения среди воспитанников посредством расширения информационного поля о вреде табакокурения, оказываемого на организм человека.		
7	Тренируем ум. Ситуативный практикум	1	Повторение и закрепление знаний по развитию познавательных процессов.		
8	Проверяем свои способности (память, внимание) Ситуативный практикум	1	Показать учащимся различные способы тренировки памяти, мышления, внимания ...		
9	Веселый арбузник Викторина	1	Сплочение коллектива класса и воспитание в детях чувства товарищества и взаимовыручки. .		
<b>Культура потребления медицинских услуг</b>					
10	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Доклады обучающихся	1	Формировать навыки правильного поведения в центре реабилитации (во время приема пищи, в помещении, в группе, во время передвижения по школе, во время игр)		
11	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Беседа с элементами дискуссии	1	рассказать об опасности, которые таят в себе лекарства, научить осторожному обращению с лекарствами. Образовательные задачи: Закрепить знания об основах безопасности с лекарствами.. Учить правильно обращаться с медикаментами.		
12	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств Беседа	1	Уметь диагностировать основные клинические формы побочных эффектов лекарственных средств.		
13	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.	1	Рассказать об опасности, которые таят в себе лекарства, научить осторожному обращению с лекарствами. Закрепить знания об основах безопасности с лекарствами. Учить правильно обращаться с медикаментами.		
14	Домашняя аптечка.	1	Ознакомить детей с содержимым аптечки, её хранением,		

			умением пользоваться.		
15	Деловая игра	1	Приобрести практические навыки оценки и анализа внешних изменений и принятия соответствующего решения с учетом состояния организации.		
16	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Беседа с элементами дискуссии	1	Дать учащимся представление о наркомании как о факторе, разрушающем здоровье. Формировать у учащихся стойкое неприятие к наркотикам. ... Факт: Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости. Существует закон дозы: с меньших доз человек переходит на большие, с менее сильных веществ – на более сильные		
17	Беседа с элементами дискуссии	1	Развитие эмоционально-ценностной сферы учащихся. Задачи: Изучит правила этикета, формировать эстетический вкус в манерах поведения. Воспитывать уважительное отношение, сопереживание и сочувствие к окружающим людям. Развивать чувство ответственности за свое поведение, социальную и личностную рефлексии.		
18	Привычки и здоровье Беседа с элементами дискуссии	1	Систематизировать знания учащихся о полезных и вредных привычках, их влиянии на здоровье; побуждать детей к формированию у себя хороших привычек; воспитывать бережное отношение к своему здоровью; помочь детям объективно взглянуть на свои привычки.		
<b>Нравственное здоровье</b>					
19	Без друзей не обойтись! Круглый стол	1	Способствовать углубленному осмыслению понятия “дружба”, “друг”, осознании своих обязанностей перед друзьями, способствовать успешному протеканию процессов самопознания и самосовершенствования личностей учащихся; формировать умения вести рассуждение и аргументировать свою точку зрения;		
20	В гостях у народов России .	1	Приобщать детей к национальной духовно-нравственной культуре. Формировать представления детей о культуре гостеприимства народов населяющих Россию.		

21	Права подростка и мировое сообщество Беседа с элементами проектной деятельности	1	Создать условия для ознакомления учащихся с международными документами о правах ребёнка; создать условия для ознакомления учащихся с правами ребёнка, закреплёнными в Семейном кодексе РФ и Гражданском кодексе РФ; научить распознавать свои права; воспитывать у учащихся осознанное отношение к своим правам; развивать способность реализовывать свои права в повседневной жизни;		
22	Я и закон Деловая игра	1	Профилактика преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних, воспитание правового сознания учащихся; обсудить с учащимися проблему преступности среди несовершеннолетних; объяснить учащимся особенности уголовной ответственности несовершеннолетних; формировать навыки самостоятельного принятия ответственного решения; формировать навыки критического анализа сложных ситуаций.		
23	О вкусах не спорят, о манерах надо знать Круглый стол	1	Формировать эстетический вкус в одежде, причёске, в манерах поведения, воспитать стремление совершать красивые поступки.		
24	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Беседа с элементами дискуссии	1	Способствовать развитию у учащихся коммуникативных навыков. Обобщить у учащихся знания об эмоциях, их разнообразии, показать значимость эмоций в общении, деятельности.		
25	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение Семинар	1	Дать определение этическому понятию «ложь во спасение». Познакомить ребят с формами лжи и обмана, раскрыть между ними разницу.		
<b>Психическое и социальное здоровье</b>					
26	Хорошая ли у вас память? Беседа Тестирование	1	Способствовать формированию знаний учащихся о памяти, ее видах и характеристиках, способах развития;		

			способствовать развитию познавательного интереса к процессу обучения, в различных областях знаний; стремления к совершенствованию своих умений и навыков; провести диагностику памяти младших школьников;		
27	Хорошо ли вы выглядите? Беседа Тестирование	1	Познакомить учащихся о стилях одежды и о здоровом образе жизни Объяснить учащимся, что нужно одеваться со вкусом, ознакомить с понятием вкус одежды. Сформировать умение быть опрятными и беречь свое здоровье.		
28	Подвержены ли вы чужому влиянию? Беседа Тестирование	1	Сформировать у воспитанников представление о манипуляции и давлении сверстников; учить детей противостоять отрицательному давлению, уметь отстаивать свою точку зрения, самостоятельно принимать решения.		
29	Здоровы ли вы душевно? Тестирование	1	Дать детям представление о душевной красоте и душевном здоровье человека, о значении добра для гармонии и счастья, пробудить их личную активность и развить способность помогать и сочувствовать людям.		
30	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого. Беседа с элементами дискуссии	1	Помочь осознать важность умения слушать и слышать в процессе общения с окружающими людьми; помочь учащимся в овладении правилами хорошего слушания, побудить к работе над собой.		
31	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Беседа с элементами дискуссии	1	Развитие коммуникативных способностей школьников, умения общаться в группах, коллективе. познакомить учащихся с понятиями «конфликт», «компромисс», причинами возникновения конфликтов; формировать навыки выхода из конфликтных ситуаций; формировать благоприятную психологическую и нравственную атмосферу в классе; побуждать детей к сотрудничеству и взаимопониманию; развивать толерантность общения.		

32	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей. Беседа с элементами дискуссии	1	Расширять представления о социальных ролях подростка; развивать способности к применению различных поведенческих стратегий в отношениях с окружающими людьми в зависимости от выполняемой социальной роли.		
33	Как сохранить достоинство Беседа с элементами дискуссии	1	Систематизация и обобщение понятий «достоинство», «чувство собственного достоинства». Развитие потребности в самоуважении и уважении достоинства окружающих. Воспитание чувства собственного достоинства.		
34	Защита проекта по ЗОЖ	1	Формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. Расширить представления о важности для здоровья гигиенических процедур; воспитание у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью других.		
		34			

**Проверочные тесты.**

**1. СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ — ВАЖНЕЙШАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1. Как вы понимаете, что такое духовное здоровье?**

- 1) знание культуры и искусства
- 2) начитанность и образованность человека
- 3) умение воспринимать красоту окружающего мира
- 4) состояние системы мышления и мировоззрения

**2. Укажите основные физические качества личности человека:**

- 1) способность поднять большой вес, быстрая реакция
- 2) способность передвинуть тяжёлый груз с места на место, хорошее зрение и обоняние
- 3) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- 4) крепкая костно-мышечная система, ловкость и хорошая работа легких

**3. Гипотония — это:**

- 1) избыток движения
- 2) пониженное артериальное давление
- 3) физическое перенапряжение организма
- 4) недостаток движения

**4. Укажите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур:**

- 1) систематичность, малое время для процедур
- 2) разнообразие средств, индивидуальность, простота
- 3) постепенность, регулярность и систематичность, многофакторность, учет индивидуальных особенностей организма
- 4) творческий подход, наглядность, постепенность

**5. Умение управлять своими эмоциями, проводить профилактику невротических состояний включает в себя:**

- 1) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание
- 2) обоняние, четкую работу нервной системы

- 3) строгое соблюдение установленного режима жизнедеятельности
- 4) аутотренинг, саморегуляцию, самовнушение.

## **2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ**

### **1. Здоровый образ жизни — это:**

- 1) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье
- 2) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и диетическое питание
- 4) это установленный человеком режим занятий физической культурой и спортом, а также профилактика заболеваний

### **2. Режим жизнедеятельности человека — это:**

- 1) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна
- 2) система деятельности человека в быту и на производстве
- 3) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания
- 4) соблюдение этических правил поведения в обществе и культура безопасности человека в окружающей среде

### **3. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека?**

- 1) снижает психологические и физические нагрузки
- 2) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем
- 3) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой
- 4) позволяет успешно преодолевать физические и психологические нагрузки в процессе повседневной деятельности

### **4. Основной причиной умственного утомления является (-ются):**

- 1) длительная и интенсивная умственная деятельность
- 2) длительная интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата
- 3) нарушение деятельности системы кровообращения
- 4) недостаточное рациональное питание, возможные конфликты со сверстниками

### **5. Двигательная активность — это:**

- 1) ежедневная система физической тренировки организма
- 2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат
- 3) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности
- 4) способность человеческого организма длительное время выполнять какую-либо работу

### **3. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

#### **1. Различают три стадии никотиновой зависимости. По описаниям, приведенным ниже, определите её вторую стадию:**

- 1) эпизодическое курение не более 5 сигарет в день, никотиновой абстиненции не наблюдается (то есть прекращение курения не вызывает никаких расстройств), небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы
- 2) постоянное курение от 1 до 1,5 пачки в день; вырабатывается привычка курить натошак, сразу после еды и среди ночи; привыкание к табаку очень сильное; прекращение курения вызывает тяжёлое состояние курильщика; выражены изменения в нервной системе и во внутренних органах. Общая картина токсического разрушения организма характеризуется как заболевание
- 3) постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день; появляется небольшая физическая зависимость; при прекращении курения развивается состояние, тяжёлое в физическом и психологическом отношении, его снимает выкуривание очередной сигареты
- 4) постоянное нахождение в роли пассивного курильщика, появляется небольшая психическая зависимость, небольшие изменения в деятельности нервной системы

#### **2. Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются признаками острого отравления никотином:**

- 1) горечь во рту, кашель, головокружение, тошнота, слабость, недомогание, бледность лица
- 2) покраснение глаз, боль в области грудины, отёк лица
- 3) потеря ориентировки, увеличение лимфатических узлов
- 4) ухудшение зрения, восприятия окружающих, плохой аппетит

#### **3. Что происходит с алкоголем, попавшим в организм человека?**

- 1) быстро выводится вместе с мочой
- 2) никогда не выводится из организма
- 3) разлагается на вещества, полезные для функционирования кровеносных сосудов
- 4) растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы

#### **4. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:**

- 1) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза
- 2) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря
- 3) снижение защитной функции организма при переохлаждении
- 4) разложением костной ткани и образование злокачественных опухолей



**5. Признаками алкогольного отравления являются:**

- 1) пожелтение кожи, ухудшение слуха, отсутствие реакции зрачков на свет, отсутствие аппетита, понижение иммунитета
- 2) головокружение, тошнота и рвота, уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления, возбуждение или депрессивное состояние
- 3) отсутствие речи, резкое повышение температуры тела и артериального давления
- 4) замедление реакции, плохой сон, повышенная потливость, воспаление лимфатических узлов

## ТАБЛИЦЫ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

Выставляется оценка «отлично» за все правильные ответы на вопросы задания, за четыре правильных ответа – «хорошо» и т.д. За выполнение задания с выбором ответа выставляется 1 балл при условии, если обведен только один номер верного ответа. Если обведены два и более ответов, в том числе правильный, то ответ не засчитывается.

Номер задания	Вариант	Вопросы				
		1	2	3	4	5
1	2	4	3	2	3	4
2	1	2	1	3	1	3
3	1	3	1	4	1	2

## Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

