

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 61» города Кирова

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ «СОШ с УИОП № 61»  
города Кирова

\_\_\_\_\_ В.С.Симанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

Киров  
2025

Рабочая программа внеурочной деятельности для 11 класса «Школа здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы курса по формированию культуры здорового питания обучающихся. Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Программа «Планета здоровья» направлена на формирование здорового и безопасного образа жизни, а также организацию работы по её реализации. Программа составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, 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 (постельный режим). 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.

**Программа** предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, организация питания учащихся.

- предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.
- образование - необходимый, если не самый важный элемент - и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

### **Цель программы**

- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

- формирование здорового образа жизни школьников, на основе разработанной программы, направленной на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

### **Задачи программы**

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.
- 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 учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

## **Планируемые результаты освоения программы:**

### **Формирование универсальных учебных действий**

#### **Личностные:**

- принятие представления о здоровом образе жизни, образа «здоровый человек»;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности каждого человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, сострадание, стремление помочь;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Школа здоровья»;
- способность к самооценке собственных привычек и поступков с точки зрения здорового образа жизни;
- начальные навыки сотрудничества и взаимовыручки в разных ситуациях.

#### **Познавательные:**

- умение находить, выделять и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме ;
- установление причинно-следственных связей;
- умение находить выход из ситуации, используя полученные знания.

#### **Регулятивные:**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

#### **Коммуникативные:**

- работа в группе, умение учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- умение обращаться за помощью и предлагать помочь;
- умение выслушать собеседника, аргументировано защищать собственную точку зрения;
- умение договариваться и приходить к общему решению;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.3

### **Календарно-тематическое планирование**

#### **Здоровье человека XXI века (5ч)**

1. Беседа: ЗОЖ важный аспект долголетия
2. «Здоровье человека XXI века». Проблемы лишнего веса от малоподвижного образа жизни и неправильного питания людей
- 3.«Режим труда и учебы». Соблюдения распорядка дня
4. «Составление режима дня». Составление индивидуального плана по распорядку дня с соблюдением режима индивидуальной занятости подростка
- 5.«Гармония тела и духа». Умение сочетать в себе эстетические особенности этикета и внешнего вида

#### **В здоровом теле – здоровый дух ( 4 ч)**

6. Встреча с медработником - Вопросы и ответы о здоровье
- 7.Беседа: Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности
8. Личная гигиена школьника (уход за телом, зрением, зубами )
- 9.Беседа о профилактике гриппа и ОРВИ

## **Спорт – фундамент здоровья ( 2 ч)**

10. «Спорт – это жизнь». Беседа о важности занятий спортом. Виды физических упражнений.

11. «Сотвори себя сам» Беседа о важности утренней зарядки и занятий в спортивных секциях для поддержания ЗОЖ.

## **Вредные привычки и здоровье человека (5ч)**

12. Вредные привычки у детей – проблема XXI века. Беседа «Нецензурная брань – это тоже болезнь»

13. Алкоголизм – вред здоровью и психики подростка. Беседа «Социальный вред алкоголизма»

Как устоять от соблазна «попробовать»? Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».

14. Пагубное влияние курения табака на здоровье подростка

15. Особенности полового развития старшего подростка (17-18 лет). Плоды «свободной любви».

16. Внимание «СПИД!». «Наркотики в зеркале статистики»

Беседа о способах передачи заболевания и последствии развития болезни

## **Зло от гаджетов ( 1ч)**

17. Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров. Беседа о вреде компьютерных игр здоровью подростка. Как предотвратить зависимость от привычки «живь с телефоном»?

## **Взрослый ребенок (2 ч)**

18. Переходный возраст «Взрослые проблемы наших детей».

19. Сочинение на тему «Вопросы, которые нас волнуют». «Эти трудные подростки».

## **Семья и подросток (2ч)**

20. Здоровая атмосфера в семье – пример для подражания будущей семейной жизни ребенка

21. Стress подростка от развода родителей «Алкоголизм, семья, дети».

## **Здоровое питание – залог здоровья (4ч)**

22. «Здоровая еда – здоровая семья». Кухня народов мира

23. «Здоровое питание». Составление меню на день. На неделю.

24. «Ты то – что ты ешь». Вред от фастфудов

25. Самостоятельная работа на тему: «Проект о здоровом питании»

## **Внешний вид – залог красоты и здоровья ( 3 ч)**

26. «Гигиена одежды». Беседа: Как правильно ухаживать за одеждой

27. Красиво одеваться – тоже талант

28. Внешний вид подростка в школьном учреждении

**Выбор будущей профессии (3ч)**

29. Профессия – главная составляющая здорового образа жизни

30. Кем стать? Как выбрать профессию по душе. Польза и вред для здоровья при выборе профессии

31. Экскурсия подростков в учебные заведения города

**Мы лучшие. Подведение итогов (4ч)**

32. Презентация проекта «Нет наркотикам», «Вредные привычки»

33. Презентация проекта «Спорт-это жизнь», «В здоровом теле- здоровый дух»

34. Презентация проекта «Здоровое питание», «Ты то – что ты ешь»