



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 553 с углублённым изучением английского  
языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**192281, г. Санкт-Петербург,  
ул. Ярослава Гашека, дом 4, корпус 4  
т/ф (812) 778-21-31  
ИНН 7816167751 КПП 781601001**

**РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА**

**К УТВЕРЖДЕНИЮ**

Решением Педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 553

\_\_\_\_\_ А.А. Судаков

31 августа 2023 г.

**Рабочая программа  
Курса внеурочной деятельности  
«Здоровый образ жизни»  
для учащихся 10 класса**

**учитель Н.В.Замосковская**

**Санкт-Петербург – 2023 г.**

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативная база	3
1.2.	Цели и задачи	4
1.3.	Общая характеристика курса	5
1.4.	Место курса в учебном плане	7
1.5.	Планируемые результаты освоения	7
1.6.	Содержание программы	9
2.	Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса	10
3.	Календарно-тематическое планирование	12

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Нормативная база

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»,
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115,
4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»,
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»,
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

7. Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности»,
8. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
9. Уставом ГБОУ СОШ №553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
10. Учебным планом и Планом внеурочной деятельности СОО ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт - Петербурга на 2023-2024 учебный год,
11. Положением о рабочей программе педагога ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района г. Санкт – Петербурга.

## **1.2. Цели и задачи**

Рабочая программа «Здоровый образ жизни» разработана на основе программы дополнительного образования «Здоровый образ жизни», составитель Хоцкина Наталья Михайловна, учитель биологии Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 455 с углублённым изучением английского языка Колпинского района Санкт-Петербурга.

Цель: Формирование здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

### 1.3. Общая характеристика курса

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

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

Данная программа разработана в целях формирования здорового образа жизни у учащихся. Курс расценивается как занятия, направленные на удовлетворение социальных интересов и потребностей обучающихся. В целях адаптации к жизненным ситуациям, готовности ребенка применять полученные знания в повседневной жизни в рамках занятий используются задания из Банка заданий по формированию функциональной грамотности: <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям функциональной грамотности, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Данная программа призвана реализовывать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

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

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

Программа формирования норм и навыков здорового образа жизни имеет комплексный и непрерывный характер, побуждает школьников к активным и сознательным действиям, направленным на:

- улучшение собственного физического и психического здоровья;
- отказ от образа жизни, от поведения, наносящего вред своему здоровью, здоровью окружающих и окружающей среде;
- сознательное участие в охране здоровья и формировании среды, способствующей здоровому образу жизни.

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

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

### Тематическое планирование

№	Название модуля. Раздел	Количество часов		
		теория	практика	всего
	Раздел 1. Сущность здоровья и его показатели	11	5	16
	Раздел 2. Репродуктивное здоровье подростков	6	3	9
	Раздел 3. Болезни цивилизации	6	3	9
	Итого	23	11	34

### Мониторинг реализации программы

Таблица 1. Параметры оценивания. Личная карта результативности.

Фамилия, имя ученика \_\_\_\_\_

### Освоение разделов программы

#### Модуль

Формирование знаний, умений, навыков,	максимально 5 баллов	Формирование метапредметных способов деятельности	максимально 5 баллов	Развитие личностных свойств и способностей	максимально 5 баллов	Воспитанность (формирование гуманистического отношения)	максимально 5 баллов	Развитие компетенций	максимально 5 баллов
Термины		Выбор		Устная речь		К своему здоровью		Информационная	
Понятия		Анализ		Письменная речь		К обществу		Коммуникативная	
Приемы		Синтез		Кругозор		К знаниям		Решения проблем	
Алгоритмы действий		Сопоставление		Познавательная активность		К труду		Саморазвития	
Навыки планирования		Сравнение		Гибкость мышления		К прекрасному		Самообразования	
Навыки организации		Рефлексия		Оригинальность					
				Критичность					
				Активность					
				Самостоятельность, стремление к самоактуализации					
				Творчество					

Таблица 2. Сводная карта результативности освоения программы «Здоровый образ жизни»

№	Фамилия, имя ученика	Общий балл					
		Освоение разделов программы	Формирование знаний умения навыков	Формирование метапредметных способов деятельности	Развитие личностных свойств и способностей	Воспитанность (формирование гуманистического отношения)	Развитие компетенций (ИКТ, коммуникативных, решения проблем, самообразования)
1							

#### 1.4. Место курса в учебном плане

Количество часов – 1 час в неделю, за год (34 недели) – 34 занятия.

#### 1.5. Планируемые результаты

##### Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового

образа жизни;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

#### **Познавательные**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

#### **Регулятивные**

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, обосновывать, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

#### **Коммуникативные**

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах



взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

## **1.6. Содержание программы**

### **Человек и здоровье (23 часа)**

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

Методы самодиагностики состояния здоровья. Определение гармоничности физического развития по соматометрическим, физиометрическим, соматоскопическим данным. Прогнозирование состояния здоровья. Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям. Диагностика и лечение наследственных болезней. Предупреждение наследственных болезней. Болезни, зависящие от образа жизни и привычек. Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Управление здоровьем.

Потребность быть здоровым.

Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Совершенство физическое, духовное, социальное. Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Здоровье как ценность. Народные традиции и культура здорового образа жизни.

Воспитание эмоциональной сферы.

Как стать уверенным? Забота о других. Учимся делать общие дела. Учимся выбирать, принимать решения и отвечать за сделанный выбор. Учимся решать свои проблемы. Учимся слышать собеседника и вести переговоры правильно. Тренинговые упражнения на формирование бесконфликтного общения. Создание своей программы для восстановления эмоциональной сферы.

Гигиена - наука о правилах здоровья. Гигиена систем организма (дыхательной, пищеварительной, выделительной, половой). Эстетика здоровья. Современные средства гигиены. Гигиена труда и отдыха. Природа работоспособности. Утомляемость

#### **Репродуктивное здоровье подростков**

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

## **Болезни цивилизации**

Стресс как мощный фактор риска. Факторы приводящие к стрессам у подростков.

Инфекционный гепатит и меры профилактики заражения гепатитом. Статистические данные.

Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Доврачебная помощь.

Заболевание туберкулезом. Пути заражения. Основные признаки заболевания. Профилактика туберкулеза.

ВИЧ – инфекция, пути заражения. Статистика смертности. Группы риска. Социальные предпосылки. Меры профилактики. Проблема СПИДа – международная проблема. Уголовная ответственность за умышленное заражение ВИЧ – инфекция.

## **Практический курс**

### **Человек и его здоровье (11 часов)**

Конференция старшеклассников «Здоровье – полезный выбор». Викторина «За здоровый образ жизни». Диспут на тему: «Быть здоровым – это здорово!» Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».

### **2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса**

1. Колесов Д.В. Подросток: взросление и здоровый образ жизни. - М.: ЮНФПА, 2001
2. Вайнер Э. Н. Образовательная среда как фактор риска психического здоровья школьника/ Лучшие страницы педагогической прессы. 2003, №6, 74-82с.
3. Носова Е.В. Предупреждение употребления психоактивных веществ подростками/ Образовательная программа. Биология в школе, №1, 2009.
3. Рыжова Н.А. Окружающая среда и здоровье/ Биология в школе, 1994, №2.
4. Сенников С.А. Школа – важнейшее звено в укреплении здоровья детей и подростков/ Школа здоровья. 2004, №2. С.22-30
- 5.НовожиловаЮ.В., Паршутин И.А. Представление о здоровье: понимание учащимися его причин и природы/ Школа здоровья, 2003, №3.
6. Швечикова А.П. Комнатные растения и чистота воздуха в помещении. /Биология в школе. 1992. №1-2
7. Смирнов Н.Н Здоровьесберегающие технологии в работе учителей и школ. – М.: Изд-во АРКТИ, 2003.
8. Лаптев А.П. Закаляйтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.
9. Колесов Д.В.,Р. Д. Маш Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1993.

10. Смирнова Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства. Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997
11. Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. – СПб: Мнемозина, 1994
12. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в РФ. Законодательные и нормативные аспекты. /Школа здоровья. 2001, №1.

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата
<b>Человек и его здоровье – 34 ч.</b>				
<b>Раздел 1. Сущность здоровья и его показатели – 16 ч.</b>				
1.	Народные традиции и культура здорового образа жизни	1	<p>Методы самодиагностики состояния здоровья. Определение гармоничности физического развития по соматометрическим, физиометрическим, соматоскопическим данным. Прогнозирование состояния здоровья. Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям. Диагностика и лечение наследственных болезней. Предупреждение наследственных болезней. Болезни, зависящие от образа жизни и привычек. Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Управление здоровьем.</p> <p>Потребность быть здоровым.</p> <p>Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Совершенство физическое, духовное, социальное. Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Здоровье как ценность. Народные традиции и культура здорового образа жизни.</p> <p>Воспитание эмоциональной сферы.</p> <p>Как стать уверенным? Забота о других. Учимся делать общие дела. Учимся выбирать, принимать решения и отвечать за сделанный выбор. Учимся решать свои проблемы. Учимся слышать собеседника и вести переговоры правильно. Тренинговые упражнения на формирование бесконфликтного общения. Создание своей программы для восстановления эмоциональной сферы.</p> <p>Гигиена - наука о правилах здоровья. Гигиена систем организма (дыхательной, пищеварительной, выделительной, половой). Эстетика здоровья. Современные средства гигиены. Гигиена труда и отдыха. Природа работоспособности. Утомляемость</p>	
2.	Красота и здоровье	1		
3.	Определение гармоничности в развитии	1		
4.	Физическое здоровье	1		
5.	Психическое здоровье	1		
6.	Культура общения. Воспитание эмоциональной сферы	1		
7.	Как стать уверенным	1		
8.	Нравственное и безнравственное отношение к здоровью	1		
9.	Методы самодиагностики состояния здоровья	1		
10.	Прогнозирование здоровья	1		
11.	Гигиена труда и отдыха	1		
12.	Конференция старшеклассников «Здоровье - полезный выбор»	1		
13.	Конференция старшеклассников «Здоровье - полезный выбор»	1		
14.	Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	1		
15.	Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	1		
16.	Викторина «За здоровый образ жизни»	1		
<b>Раздел 2. Репродуктивное здоровье подростков – 9 ч.</b>				
17.	Возрастные особенности подростков и их поведение	1	<p>Как ребенок становится взрослым. Возрастные особенности подростков. Сущность полового созревания. Формирование ответственного отношения к здоровью и профилактика рискованного поведения. Беременность несовершеннолетних. Инфекции, передаваемые половым путем, как болезни поведения. Роль воспитания в предупреждении инфекций, передаваемых половым путем. Встреча со специалистами ГБУЗ.</p>	
18.	Как ребенок становится взрослым	1		
19.	Сущность полового созревания	1		
20.	Формирование ответственного отношения к здоровью и профилактика рискованного поведения	1		
21.	Беременность несовершеннолетних	1		
22.	Инфекции, передаваемые половым путем, как болезни поведения	1		
23.	Встреча с врачом из ГБУЗ. Беседа «Репродуктивное здоровье подростков»	1		

24.	Встреча с врачом из ГБУЗ. Беседа «Репродуктивное здоровье подростков»	1		
25.	Встреча с врачом из ГБУЗ. Беседа «Репродуктивное здоровье подростков»	1		
<b>Раздел 3. Болезни цивилизации – 9 ч.</b>				
26.	Стресс как мощный фактор риска	1	Стресс как мощный фактор риска. Факторы приводящие к стрессам у подростков. Инфекционный гепатит и меры профилактики заражения гепатитом. Статистические данные. Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Доврачебная помощь. Заболевание туберкулезом. Пути заражения. Основные признаки заболевания. Профилактика туберкулеза. ВИЧ – инфекция, пути заражения. Статистика смертности. Группы риска. Социальные предпосылки. Меры профилактики. Проблема СПИДа – международная проблема. Уголовная ответственность за умышленное заражение ВИЧ – инфекция.	
27.	Инфекционный гепатит	1		
28.	Аллергия как нарушение функций иммунной системы	1		
29.	Заболевание туберкулезом .Профилактика.	1		
30.	СПИД – глобальная проблема современности	1		
31.	Здоровый образ жизни. Другой альтернативы нет.	1		
32.	Дискуссия «Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни».	1		
33.	Дискуссия «Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни».	1		
34.	Диспут на тему: «Быть здоровым - это здорово!»	1		

