Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Колыванская средняя общеобразовательная школа №3»

Аннотация к рабочей программе учебного курса внеурочной деятельности **«Моё здоровье в моих руках»** ООП СОО.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности **«Моё здоровье в моих руках»** ООП СОО разработана в соответствии ФГОС СОО.

Рабочая программа разработана группой учителей в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию внеурочной образовательной деятельности учителем в школе по определенному курсу.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения учителей естественно-математического цикла и согласована заместителем директора по воспитательной работе МБОУ «КСОШ № 3».

дата 26.08 2025г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Колыванская средняя общеобразовательная школа № 3»
(МБОУ «КСОШ №3»)
Ул. Чехова, д. 3-а, р.п. Колывань, Новосибирская обл., 633161
Тел./факс 8 (383-52) 53-536
E-mail: s_3_kol@edu54.ru

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Карпова Н.В.
от «20» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "КСОШ №3"
Мельникова О.В.
Приказ №2[illegible] от «21» августа 2026 г.

Рабочая программа
учебного курса по внеурочной деятельности
программы «Моё здоровье в моих руках»

уровень среднего общего образования
срок освоения 1 год (10-11 класс)

Составители:
Табатчикова Светлана Николаевна

2025

Пояснительная записка

Здоровье – это не подарок, который человек
получает один раз и на всю жизнь,
а результат сознательного поведения
каждого человека и всех в обществе.
(П. Фосс – нем. профессор – валеолог.)

Нормативно-правовое обеспечение

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

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;

основной образовательной программы НОО МБОУ «КСОШ № 3», утвержденной приказом от 01.09.2022 № 2.

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников. По данным научных исследований, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечнососудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием, а также полной неграмотностью в вопросах сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Одними из приоритетных направлений в деятельности образовательных учреждений стали создание условий для увеличения двигательной нагрузки обучающихся, проведение внеучебныхфизкультурно - оздоровительных, спортивных мероприятий и развитие навыков здорового образа жизни.

Основная задача школы – подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые знания.

Здоровье – величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье – основное

условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Становится все более очевидным, что для достижения здоровья населения предпочтение следует отдавать охране здоровья практически здорового человека.

Целью программы работы клуба является формирование у учащихся установки на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе, окружающим людям и природе.

Основные задачи курса

1. Разработка и реализация представлений о сущности здоровья, построение диагностических моделей и методов его оценки и прогнозирования.
2. Количественная оценка уровня здоровья практически здорового человека, его прогнозирование, характеристики образа и качества его жизни.
3. Формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивидом в целях укрепления здоровья.
4. Реализация индивидуальных оздоровительных программ, профилактика заболеваний, оценка эффективности оздоровительных мероприятий.
5. Овладение методами современных здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в самостоятельных занятиях физической культурой.

Базовые понятия курса, умения и навыки, формируемые у учащихся к окончанию изучения курса.

Курс «Здоровье» – теория и практикаформирования, сохранения и укрепления здоровья индивида с использованием медицинских и пара медицинских технологий.

Предмет – индивидуальное здоровье человека, его механизмы. Главными объектами курса «ЗОЖ» являются здоровый человек ичеловек в стадии «предболезни».

Методологические основы курса сформулированы в виде следующих принципов:

1. Курс «Здоровье» рассматривает здоровье человека как самостоятельную социально-медицинскую категорию, сущность которой может быть количественно и качественно охарактеризована прямыми показателями и которой можно управлять (формировать ее, сохранять, укреплять).
2. Подход к человеку и его здоровью – интегративный (системный), холистический (целостный). Методы воздействия – преимущественно немедикаментозные, естественные.
3. Разработка теоретических принципов курса отвечает задаче формирования общей теории медицины, соединяющей философское осмысление сущности здоровья, болезни и переходных состояний.

Курс «Здоровье» в доступной для подростка форме рассказывает ему о физиологических основах здоровья, о том, что важно знать строение, особенности функционирования и способы повышения работоспособности своего организма; свое психическое здоровье и методы его регулирования; помогает подростку

разобраться в своем внутреннем мире и понять, в какой степени от него зависит его собственное здоровье и здоровье окружающих его людей.

Школьник, не умеющийзаботиться о своем здоровье, ничего не предпринимающий для его укрепления, не будет здоровым, несмотря на все усилия школы и семьи. Только личная ответственность за свое здоровье в сочетании с необходимой компетенцией в приемах и технологиях сохранения и укрепления здоровья, а также знание своих индивидуальных особенностей позволяют достигать целей, которые ставит здоровье сберегающая педагогика (заложить основы формирования здорового и гармонично развитого поколения).

В результате изучения курса «Здоровье» учащиеся получат знания и навыки, которые пригодятся им во всей дальнейшей взрослой жизни. Они узнают, как с помощью различных физических упражнений можно укрепить здоровье, какое воздействие на организм оказывают ходьба, бег, спортивные и подвижные игры, как правильно организовать процесс закаливания. Школьники смогут овладеть приемами самоконтроля за функциональным состоянием во время выполнения физической нагрузки, смогут методически правильно начать самостоятельные занятия оздоровительным бегом, ходьбой, изучат основы гигиены и способы поддержания организма в хорошем состоянии.

Курс валеологии носит практический характер (применение знаний на практике) и содержит уроки-беседы, лекции, уроки-исследования, семинары, защита валеологических проектов, работа с паспортом здоровья, минутки здоровья и т.д.

Ожидаемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания данной программы ученики должны уметь:

объяснять:

- роль и значение здорового образа жизни в развитии общества и человека;
- цели и принципы физической культуры и спорта, их роль и значение в современном мире;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, в
- профилактике вредных привычек, здорового образа жизни;
- характеризовать:
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с
- регулярными занятиями физическими упражнениями
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время
- занятий физическими упражнениями;
- особенности содержания и направленности различных систем физических
- упражнений, их оздоровительной эффективности;
- соблюдать:
- правила личной гигиены и закаливания организма;

- правила организации и проведения самостоятельных занятий физическими
- упражнениями;
- правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и
- ушибах;
- проводить:
- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей оздоровительно-
- корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической
- подготовленностью, функциональным состоянием и физической
- работоспособностью;
- контроль за дозировкой физической нагрузки и направленностью воздействия
- физических упражнений;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.
- приемы спортивного массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших
- классов.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Необходимо менять ориентиры в системе образования, и сверхзадачей любою урока, л любых взаимоотношений школы и школьника, любого административного начинания должна быть установка (как у врача) — "не навреди" физическому, психическому и духовному здоровью ребенка. В педагогической практике сегодняшнего дня можно выделить три основные группы подходов к решению проблемы здоровья в учреждениях образования: профилактический, методический и формирование здоровой личности. Профилактический подход предусматривает передачу базовых знаний об индивидуальном здоровье; медико-социальный мониторинг состояния здоровья воспитуемых; работу по профилактике вредных привычек и возможных заболеваний. Это просветительский и непосредственно обучающий подход, как правило, — сфера деятельности классных руководителей и школьных медицинских работников, учителей биологии, физкультуры, ОБЖ; информация по технике безопасности на уроках физики, химии, труда и др. Методический подход учитывает негативное воздействие на здоровье самой действующей системы обучения. Он предполагает использование учителем демократических методов организации учебного процесса; отказ от авторитарного стиля; обучение учащихся способам и приёмам взаимодействия с самим собой, своим внутренним миром, друг с другом и со взрослыми, с окружающим обществом и природой; формирование мотивации к самоактуализации и обучение навыкам самоорганизации и самообразования; формирование среды сотрудничества школьников и учителей в ходе учебного процесса. Основная его

цель — создание силами школьного коллектива нетравмирующей и безопасной развивающей школьной среды для учащихся.
В основе данной программы лежат представления о здоровом ребёнке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно – духовного организма. Программа клуба «Здоровье» решает одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Новизна представленной программы заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ.

Основные направления деятельности программы:

1. Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- реабилитационную работу:
- обязательное медицинское обследование;

2. Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, конкурсы рисунков, плакатов, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма).

3. Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

4. Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (зеленые растения в классах, рекреациях);
- здоровьеформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

Реализация основных направлений программы:

1. Убеждение обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
3. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
4. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
5. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
6. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
7. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
8. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

Личностных результатов:

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;

-сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать строить рассуждения, анализировать, делать выводы); эстетического отношения к живым объектам;

-формирование личностных представлений о ценности природы, осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;
-формирование уважительного отношения к истории, культуре, национальным особенностям и образу жизни других народов; толерантности и миролюбия;
-освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьной самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
-развитие сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным по ступкам;
-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
-формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
-осознание значения семьи в жизни человека и общества; принятие ценности семейной жизни; уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметными результатами

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
-овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
-умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках) , анализировать и оценивать информацию;
-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;
-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
-умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
-умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
-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 учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
-формирование и развитие компетентности в области использования, информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетенции).

Предметными результатами

Обучающиеся должны знать:

-части тела, основные органы и системы своего организма;
-основные термины и правила здорового образа жизни;
-факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
-основные правила безопасного поведения на улице, на воде, в школе и дома;
-правила поведения при чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях);
-меры профилактики инфекционных заболеваний, правила поведения во время болезней;
-значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
-предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
-правила личной гигиены, гигиены органов зрения, слуха, полости рта, ухода за одеждой;
-правила здорового питания, культуру приема пищи;
-меры профилактики нарушений осанки, упражнение для коррекции нарушений осанки;
-основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощание;
-основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру.

Обучающиеся должны уметь:

-соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;
-выполнять гимнастику для глаз; упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;
-использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д;
-вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Виды, формы и содержание деятельности

Работа учителя-предметника в обязательном порядке направлена на практическую реализацию целей и задач воспитания, осуществляется в рамках направлений воспитательной работы школы.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного

выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Учитель-предметник организует воспитательное пространство совместно с классными руководителями и родителями (законными представителями) обучающихся.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Программа рассчитана на 2 года обучения (1 час в неделю, всего 69 часов: 35 часов в 10 классе и 34 часа в 11 классе).

Программа предполагает пропаганду медицинских, экологических, правовых, психологических знаний в школьной среде путём вовлечения самих школьников в работу, связанную с заботой как о своём собственном физическом, эмоциональном здоровье и благополучии, так и о здоровье и благополучии своей семьи, близких и друзей.

Программа организации мероприятий.

№	мероприятия	Ответственные исполнители	сроки	Планируемый результат и выполнение
1.**Просветительское направление**				
1.1.	Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ (лекторий).	Учителя, классные руководители, учитель ОБЖ	ежегодно	график проведения и тематика лектория
1.2.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
1.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
1.4.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	заместитель директора		
1.5.	Организация просветительской работы с учащимися	учителя, классные руководители, учитель ОБЖ	ежегодно	план работы
1.6.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2. Психолого-педагогическое направление.				
2.1.	Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: - определение влияния учебной	классные руководители	ежегодно	диагностические исследования

	нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе.			
2.3.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора		материалы конференции
2.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	преподаватели	ежегодно	планы уроков
2.5.	Выявление группы риска по социальной дезадаптации, устранения негативного влияния.	Классный руководитель	ежегодно	план работы

Тематическое планирование
10 класс

Тема 1. Введение в валеологию. Здоровье. Здоровый образ жизни. (5 часов)
1. Введение в валеологию. Истоки и история развития валеологии
как науки о здоровье. Основные задачи и понятия. Индивидуальное здоровье, его механизмы
2. Место валеологии среди других наук. Классификация валеологии.
3. Факторы здоровья. Механизм формирования здорового образа жизни
4. Практическая работа № 1. «Ориентировочная оценка образа жизни».
5. Практическая работа № 2. «Оценка физического здоровья, его безопасного уровня»
Тема 2. Возраст и здоровье (10 часов)
6. Биологический возраст человека. Основные факторы, определяющие продолжительность жизни.
7. Общие закономерности раннего онтогенеза человека
8. Особенности школьного возраста
9. Практическая работа № 3. «Санитарно - гигиеническая оценка классной комнаты».
10. Практическая работа № 4. «Гигиеническая оценка расписания уроков».
11. Практическая работа № 5. «Гигиеническая оценка режима дня школьника».
12. Естественное и преждевременное старение.
13. Теории старения. Факторы продолжительности жизни. 1
14. Демографическая характеристика здоровья населения России.
15. Обобщение и систематизация знаний
Тема 3. Питание и здоровье (10 часов)
16. Основные принципы рационального питания. Режим питания.
17. Классификация пищевых продуктов. Питательные вещества.
18. Практическая работа № 6. «Составление индивидуального дневного рациона при занятиях оздоровительной физкультуры».
19. Пищевой рацион школьника, его оценка.
20. Практическая работа № 7. « Пищевой рацион школьника, его оценка. Подсчет количества калорий, белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ№
21. Экологически чистые продукты. Влияние пищевых добавок на организм человека.
22. Проблемы загрязнения пищи нитратами.
23. Проблема генетически модифицированных продуктов.
24. Теория раздельного и адекватного питания, вегетарианство. Диеты.
25. Обобщение и систематизация знаний
26. Творческая работа «Особенности традиций питания населения города и района».
Тема 4. Экология и здоровье. Биоритмы и здоровье (9часов)
27. Состояние экологической обстановки и ее влияние на

здоровье населения.
28. Химическое Загрязнение среды, его влияние на здоровье.
29. Радиация. Естественный радиационный фон. Воздействие шума на состояние и функционирование человеческого организма.
30. Пылевое загрязнение. Заболевание человека, связанные с пылевым загрязнением.
31. Природа, климат и здоровье человека
32. Биоритмология. Биоритмы: значение проблемы, классификация и характеристика.
33. Пр./р. Выявление висцеральных признаков суточного хронотипа человека по Г. Хольбранту.
34. Выявление хронотипа работоспособности человека по О.Остбергу в модификации СИ. Степановой.
35. Обобщение и систематизация знаний

11 класс

Тема 1. Движение и здоровье (5 часов)
1. Значение двигательной активности в жизнедеятельности человека.
2. Морфункиональные изменения в организме под влиянием физических нагрузок
3. Практическая работа № 1 «Определение реакции сердечно -сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку»
4. Осанка и здоровье. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки.
5. Практическая работа № 2. « Можно ли отнести вашу двигательную активность к умеренной?»
Тема 2. Психическое здоровье (8 часов)
6. Типы высшей нервной деятельности, темперамент и здоровье.
7. Практическая работа № 3. «Определение темперамента с помощью опросника Айзенка».
8. Виды нарушения психического здоровья.
9. Общий адаптационный синдром или стресс.
10. Практическая работа № 4. « Определение уровня личной тревожности. Подвержены ли вы стрессу».
11. Компьютерные технологии и их влияние на здоровье человека.
12. Сон и его значение для сохранения здоровья.
13. Обобщение и систематизация знаний
Тема 3. Алкоголь, табакокурение, наркомания издоровье (8 часов)
14. Социальные, психологические и биологические предпосылки развития алкоголизма.
15. Алкоголизм и семья. Особенности влияния алкоголя на организм детей и женщин.
16. Табак как самый распространенный наркотик 21 века.
17. Влияние курения на дыхательную систему, органы пищеварения, сердечно - сосудистую систему, эндокринную систему, ЦНС.
18. Наркотические и психоактивные вещества. Механизм их действия.
19. Влияние наркотиков на деятельность внутренних органов, ЦНС и ВНД и поведенческие реакции.
20. Профилактика вредных привычек
21. Семинар «Я выбираю жизнь»
Тема 4. Репродуктивное здоровье (10 часов)
22. Репродуктивное здоровье населения и его показатели.
23. Служба планирования семьи. Основные пути сохранения репродуктивного здоровья населения
24,25 Биология и физиология размножения человека
26 Мужское и женское бесплодие.
27 Физиологическая беременность и физиологические роды
28 Физиология и патология репродукции
29 Современные способы контрацепции.
30 Методы прерывания беременности.
31 Болезни, передаваемые половым путем
32 СПИД - проблема 21 века

Тема 5. Обобщение (2 часа)
33,34 Факторы здорового образа
Следует уделить особое внимание решению следующих задач:
 Отработка системы выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
 Создание условий для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования ЗОЖ;
 Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей; а также углубиться в вопросы, связанные с мониторингом спортивно-оздоровительной работы в школе.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включѐнности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения курса

Компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор; Занятия по Программе ведѐт учитель биологии.

Список литературы, рекомендованной детям и родителям в помощь освоения программы:

Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.

Рекомендуемая литература для учителя

1. Амосов Н.М.Раздумья о здоровье. — М., 1979.
2.Аршавский И.А.Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. — М., 1990.
3.Брехман И.И.Введение в валеологию — науку о здоровье. —Л., 1987.
4.Зайцев А.Г.Формирование здоровья молодого поколения // Гигиена и санитария. № 1. 2004.
5. Зайцев А.Г., Зайцев Г.К.Педагогика счастья (Валеология семьи). СПб., 2002.
6.Зайцев А.Г., Зайцев Г.К., Ткачук В.А.Обоснование эффективности потребностно-информационного педагогического подхода к предупреждению наркозависимости у молодежи // Вопросы наркологии. №3. 2004.
7.Зайцев Г.К.Время педагогики здравосозидающей // Народное образование. №6. 2002.
8.Зайцев Г.К Уроки Мойдодыра. — СПб., 1994-2003.
9.Зайцев Г.К.Уроки Айболита. Расти здоровым. — СПб., 1995-2003.
10.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.Твое здоровье. Укрепление организма. — СПб., 1997-2003.
11.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.Твое здоровье. Регуляция психики. — СПб., 2000-2003.
12.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.Твое здоровье. Формирование сексуальности. — СПб., 2000.
13.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. – Самара, 2003.
14.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.Валеология взросления. Педагогические основы обеспечения здоровья подростов и молодежи. – СПб., 2004.
15.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.Валеология питания // Валеология. №2. 2002.
16. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.Педагогика здоровья // Инновации в образовании. №4. 2004.
17.Зайцев Г.К., Насонкина С.А.Уроки Знайки. Воспитай себя. — СПб., 1998-2003.
18.Симонов П.В.Мотивированный мозг. М., 1987.
19.Шаболина В.В.Зависимое поведение школьников. – СПб., 2001.
20.Назарова А.Г.Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста по методике игрового тренинга. - СПб 2005