

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
городского округа Спасск-Дальний

«ПРИНЯТА»
на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ №1
Протокол №1 от 31.08.2022

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом директора МБОУ СОШ №1
от 31.08.2022 приказ №187

Программа по физическому воспитанию и формированию культуры здоровья

на 2022-2026 год

Здоровье, столь мало уважаемое в юных годах,
делается в годах зрелости истинным благом...

Н.М. Карамзин

Пояснительная записка

Концептуальные основы Программы

В соответствии с требованиями ФГОС начального, основного, среднего общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Этот подход эффективен с управленческой и психолого-педагогической точки зрения и обеспечивает преемственность программ.

Предлагаемый документ представляет собой комплексную программу формирования знаний, ценностных установок, личностных ориентиров и норм поведения подростков, реализация которой позволит сохранить и укрепить физическое, психологическое здоровье учащихся 1-11 классов. А состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования.

Предлагаемая Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся, разработана с учетом комплекса факторов, определяющих состояние здоровья подростков, включая:

- неблагоприятные социальные - экономические, экологические, демографические условия;
- факторы риска, связанные с перегрузкой учащихся в общеобразовательных учреждениях, что приводит к ослаблению здоровья школьников
- отсутствие в нашей стране культуры здоровья, отсутствие традиций воспроизводства безопасного образа жизни;
- несформированность у многих школьников понимания сущности здорового образа жизни, позитивного отношения к здоровью, здоровому образу жизни.

В результате названных факторов каждый пятый школьник в нашей стране имеет хронические заболевания, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Цель программы - создание педагогических условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся школы; формирования, укрепления и сохранения здоровья подростков на основе укрепления материально-технической базы образовательного учреждения и рациональной организации образовательного процесса в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами.

Речь идет о создании условий для формирования психологически, физически, духовно и социально здоровой личности подростка, владеющего умениями, навыками сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья окружающих.

Задачи программы

- формирование, развитие у школьников знаний о психологических, физических особенностях организма; основах здорового образа жизни; позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций;
- сформировать, развить представление о негативных факторах риска здоровью подростков (инфекционные заболевания, переутомление и др.); о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, курения, наркотиков, других психоактивных веществ, их негативном влиянии на здоровье;
- формирование, развитие знаний об основных компонентах культуры здоровья, здорового образа жизни;
- формирование, развитие у школьников ценностного отношения, мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- формирование, развитие знаний о полноценном (здоровом) питании, его режиме, полезности продуктов питания;
- формирование, развитие знаний о рациональной организации режима дня, включая продолжительность учебной деятельности и отдыха, необходимость двигательной активности, полезность занятий физической культурой, спортом;
- развитие у подростков навыков эмоциональной разгрузки;
- профилактика вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотических веществ).

Данная программа формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни учащихся основной школы разработана на основе «Конвенции о правах ребенка», Конституции РФ, Закона РФ «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Типового положения об общеобразовательном учреждении, Устава образовательного учреждения, СанПиНов и других документов.

Теоретико-методологической основой программы являются следующие теоретические положения, понятия, принципы:

- Определение **понятия здоровья** не только как отсутствие заболеваний и дефектов, но состояние полного физического, душевного и социального благополучия (определение экспертов Всемирной организации здравоохранения). Здоровье – это ресурс преодоления неблагоприятных воздействий окружающей среды (природной, социальной), адаптации к изменяющимся условиям и сил для изменения этих условий в желательном для себя направлении. Состояние полного здоровья – это сочетание оптимальных адаптационных возможностей и высокого функционального резерва организма.

- **Принцип природосообразности** (А.Я. Коменский), согласно которому построение образовательного процесса должно осуществляться на основе знания природы ребенка, в современном понимании – на основе закономерностей развития ребенка.

• **Принцип культуросообразности**, согласно которому здоровье рассматривается не только как природный феномен, но и как явление культуры.

• **Принцип комплексного, междисциплинарного подхода**, который заключается в единстве действий педагогов, школьного психолога, врачей в рамках укрепления и сохранения здоровья школьников.

• **Стратегия здоровьесберегающей педагогики**, в соответствии с которой значимой целью педагогического коллектива является формирование в образовательном учреждении здоровьесберегающего образовательного пространства. Сущность которого – исключение или минимизация вредных для учащихся воздействий образовательного процесса и постепенное наращивание условий, способствующих построению здоровьесберегающего, здоровьеукрепляющего образовательного пространства школы.

• **Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям школьников определенного возраста**, в соответствии с которым объем учебной нагрузки и уровень сложности изучаемого материала должны соответствовать индивидуальным возможностям учащихся.

Сроки реализации программы: программа реализуется в один этап 2022-26 год.

Содержание программы.

Основное содержание программы формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Каждый раздел программы отражает конкретное направление воспитательной работы.

Раздел 1.

Здоровьесберегающая инфраструктура.

Цель раздела:

Совершенствование здоровьесберегающей инфраструктуры как объективного условия для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Задачи раздела программы

Совершенствование организационных (материально-технических, санитарно-гигиенических и других) условий для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Содержание организаторской деятельности:

- благоустройство и специальное оборудование школьной территории (гигиенически рациональное зонирование и озеленение школьного участка);
- защита территории школьного участка и школьного здания от попадания экологически вредных отходов, загрязняющих веществ, бытового мусора;
- создание на школьном участке и в здании школы всех требуемых зон активного и пассивного (тихого) отдыха;
- регулярная проверка соответствия состояния и содержания школьного здания, помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной

безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся; требованиям внешней безопасности и несанкционированного проникновения в школьное здание посторонних лиц;

- наличие в школьном здании физкультурно-оздоровительного (физкультурного) зала, отвечающего санитарно-гигиеническим требованиям, наличие спортивной площадки, других помещений, предназначенных для активного занятия школьников физической культурой;
- использование бассейна го Спасск-Дальнего на договорных условиях;
- материально-техническое оснащение школы игровым и спортивным оборудованием (в спортивном зале, в других, предназначенных для этого помещениях школы), отвечающего требованиям обеспечения безопасности;
- комплектация образовательного учреждения учебной мебелью, соответствующей требованиям;
- обеспечение необходимого освещения в соответствии с гигиеническими требованиями;
- организация работы школьной столовой в соответствии с требованиями и нормативами;
- эстетическое оформление образовательного пространства;
- обеспеченность кадрами квалифицированных специалистов (по нормативам в расчете на количество обучающихся), обеспечивающих оздоровительную работу в школе (учителя физической культуры, логопеды, психологи, медицинские работники);
- сотрудничество школы с местными муниципальными и общественными организациями, представителями общественности, заинтересованными лицами по сохранению здоровья школьников;
- организация управления и контроля за реализацией названных выше мер, уточнение обязанностей среди представителей администрации образовательного учреждения.

Раздел 2.

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся **Цель раздела:**

Совершенствование организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся как педагогическое условие для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Задачи раздела программы

Создание педагогических условий для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников путем снижения чрезмерного функционального напряжения и утомления, создания условий для снятия перегрузки.

Содержание организаторской деятельности:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации, объему учебной и внеучебной нагрузки;
- чередование труда и отдыха школьников;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;

- введение педагогических инноваций только при условии гарантии их безопасности для психологического и физического здоровья школьников, что обеспечивается соответствующими экспертными процедурами;
- индивидуализация обучения, учет индивидуальных особенностей развития школьника;
- введение систематической работы со школьниками с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями под строгим контролем медицинских работников.

Раздел 3.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы обучающихся

Цель раздела:

Создание педагогических условий для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы обучающихся.

Задачи раздела программы

Совершенствование организации физкультурно-оздоровительной работы обучающихся, включая обеспечение рациональной организации режима обучающихся, нормального физического развития, повышения адаптивных возможностей организма как педагогическое условие для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Содержание педагогической, организаторской деятельности:

- поиск эффективных форм и методов здоровьесберегающей деятельности для всех обучающимися с учетом их состояния здоровья (уроки физической культуры с дифференцированным уровнем физической нагрузки, занятия в секциях и др.);
- организация физкультминуток на уроках;
- организация работы объединений ОФП;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (соревнований, дней здоровья, походов и др.).
- формирование, развитие мотивации школьников к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- формирование у школьников понимания факторов окружающей природно-социальной среды, негативно влияющих на здоровье человека; способах их компенсации, избегания, преодоления.

Раздел 4.

Реализация дополнительных образовательных программ

Цель раздела:

Создание педагогических условий для эффективной реализации дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Задачи раздела программы

Оптимизация внедрения в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ (образовательных модулей, компонентов), направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни как ресурс для совершенствования здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

Содержание педагогической, организаторской деятельности:

- поиск, отбор на основе экспертизы перспективных педагогических средств (дополнительных образовательных программ, образовательных модулей, компонентов), направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- определение педагогических условий для внедрения дополнительных образовательных программ, образовательных модулей, компонентов в систему работы образовательного учреждения, в содержание урочной, внеурочной деятельности, в систему дополнительного образования;
- проведение конкурсов, праздников по тематике охраны здоровья;
- создания общественного совета по охране здоровья школьников;
- разработка и реализация плана работы, направленного на формирование ценностей здоровья, здорового образа жизни.

Раздел 5.

Просветительская работа с родителями (законными представителями)

Цель раздела:

Создание педагогических условий для построения и реализации эффективной системы просветительской работы с родителями (законными представителями).

Задачи раздела программы

Построение и реализация эффективной системы просветительской работы с родителями (законными представителями) как педагогическое условие совершенствования системы охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников

Содержание педагогической, организаторской деятельности:

- организация лектория для родителей (законных представителей) по вопросам охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;
- приобретение и распространение среди родителей (законных представителей) необходимой литературы по вопросам охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников;
- организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению профилактических мероприятий в области охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Технология реализации программы

В результате реализации настоящей программы у учащихся школы должны быть сформированы следующие ценности, знания, умения, психологические установки, компетенции:

- понимание ценности здоровья как ресурса жизнедеятельности;
- компетентность в вопросах охраны здоровья, формирования культуры здорового образа жизни;
- понимание взаимной связи здоровья, экологического качества окружающей среды и экологической культуры человека;
- осознание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека:
 - 1) физического (сила, ловкость, выносливость);
 - 2) физиологического (работоспособность, устойчивость к заболеваниям);
 - 3) психического (умственная работоспособность, эмоциональное благополучие);
 - 4) социально-психологического (способность справиться со стрессом, качество отношений с окружающими людьми);
 - 5) репродуктивное (забота о своем здоровье как будущего родителя);
 - 6) духовного (иерархия ценностей); их зависимости от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;
- установка, мотивация к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- понимание факторов окружающей природно-социальной среды, которые негативно влияют здоровье человека; знания способов их компенсации, избегания, преодоления;
- способность прогнозировать последствия деятельности человека в природе, оценивать влияние природных и антропогенных факторов риска на здоровье человека;
- знание основ законодательства в области защиты здоровья и экологического качества окружающей среды и выполнение его требований;
- устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом;
- опыт участия в физкультурно-оздоровительных, санитарно-гигиенических мероприятиях, экологическом туризме;
- негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ);
- отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ.

При реализации программы школьники должны усвоить следующие теоретические и практические понятия:

- культура здорового и безопасного образа жизни;
- представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- единство и взаимовлияние различных видов здоровья человека (духовного, физического, физиологического, психического и др.), их зависимость от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;

- факторы окружающей природно-социальной среды, позитивно и негативно влияющие на здоровье человека, преодоление влияния негативных факторов;
- последствия деятельности человека в природе, влияния природных и антропогенных факторов на здоровье человека;
- основы законодательства в области защиты здоровья и экологического качества окружающей среды;
- правила личной и общественной гигиены и санитарии;
- негативное влияние курения, употребления алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ) на здоровье человека

При реализации программы у школьников должны быть сформированы следующие ценностные установки:

- осознанное отношение к собственному здоровью,
- личные убеждения, качества и привычки, способствующие снижению риска здоровью в повседневной жизни;
- положительное отношение к правилам личной и общественной гигиены и санитарии;
- мотивация к двигательной активности, занятиям физической культурой и спортом;
- негативная установка по отношению к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ).

Организация деятельности образовательного учреждения по формированию здорового и безопасного образа жизни

Реализация программы предполагает комплексный подход к организации здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, включая следующие направления:

- создание соответствующей инфраструктуры профилактики здоровья;
- формирование благоприятного психологического климата;
- рациональную организацию образовательного процесса, включая эффективную физкультурно-оздоровительную работу, организацию питания в соответствии с требованиями и нормативами;
- просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;
- привлечение родителей к разработке программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников и участию в ее реализации.

Программа деятельности по формированию у школьников осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формированию личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько образовательных (организационных и содержательных) модулей, которые должны стать основой построения соответствующей образовательной деятельности.

МОДУЛЬ 1 — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряженности разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок;
- умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;
- знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

МОДУЛЬ 2 — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;
- представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;
- потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;
- умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом.

Для реализации этого модуля необходима интеграция с курсом физической культуры.

МОДУЛЬ 3 — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учетом собственных индивидуальных особенностей;
- навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;
- владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;
- навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;
- представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;
- навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни; - навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

В результате реализации данного образовательного модуля обучающиеся должны иметь четкие представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

МОДУЛЬ 4 — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;
- знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

В результате реализации данного образовательного модуля обучающиеся должны самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и внеучебной нагрузке).

МОДУЛЬ 5 — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:

- развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
- формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;
- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;
- ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;
- развитие способности контролировать время, проведённое за компьютером.

МОДУЛЬ 6 — комплекс образовательных мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:

- развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;
- развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

Деятельность образовательного учреждения в области непрерывного здоровьесберегающего образования обучающихся.

Деятельность образовательного учреждения должна способствовать формированию у обучающихся экологической культуры, ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, здоровью, качеству окружающей среды, умений вести здоровый и безопасный образ жизни.

Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения на ступени основного общего образования может быть представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков, которые представлены соответствующими разделами предлагаемой примерной Программы:

- 1) по созданию экологически безопасной здоровьесберегающей инфраструктуры;
- 2) рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
- 3) эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы;
- 4) реализации модульных образовательных программ;
- 5) просветительской работы с родителями (законными представителями).

Содержание блоков:

1) **Экологически безопасная здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения** включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений школы санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся и работников образования;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организация качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащенность кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарем;
- наличие необходимого (в расчете на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники);
- наличие пришкольной площадки, кабинета или лаборатории для экологического образования.

Ответственность за реализацию этого блока и контроль возлагаются на администрацию школы.

2) **Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся** направлена на повышение эффективности учебного процесса, предупреждение чрезмерного

функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха обучающихся и включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- обучение обучающихся вариантам рациональных способов и приемов работы с учебной информацией и организации учебного труда;
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализацию обучения (учет индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работу по индивидуальным программам основного общего образования;
- рациональную и соответствующую требованиям организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера в основной школе.

Эффективность реализации этого блока зависит от администрации школы и деятельности каждого педагога.

3) Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, а также с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физической культуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую возрастным и индивидуальным особенностям развития обучающихся организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- организацию занятий по лечебной физкультуре;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3 и 4 уроками в основной школе;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций, туристических, экологических кружков, слетов, лагерей и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных, туристических мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

4) Реализация модульных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование экологической грамотности, экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включенных в учебный процесс;
- проведение дней экологической культуры и здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
- создание общественного совета по экологической культуре и здоровью, включающего представителей администрации, обучающихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Формирование экологической грамотности, экологической культуры, здорового образа жизни обучающихся».

Программа предусматривают разные формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья и экологической безопасности;
- факультативные занятия;
- проведение классных часов;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней экологической культуры и здоровья.

5) Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей, и т. п., экологическое просвещение родителей;
- содействие в приобретении для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней экологической культуры и здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

План работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни

Организационный блок			
1.	Обновление картотеки по вопросам формирования ЗОЖ	сентябрь-ноябрь	Педагог-организатор, библиотекарь
2.	Составление программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в соответствии с ФГОС ООП ООО	Август - сентябрь	Учитель физической культуры Педагог-организатор
3.	Обновление странички «Здоровье» на сайте образовательного учреждения	1 раз в четверть	Отв за сайт

4.	Пополнение методической копилки по формированию ЗОЖ	в течение года	Педагог-организатор
5.	Создание электронного банка фидукультминутки для уроков	февраль	Руководители МО Кл руководителей
6.	Утверждение программ летней оздоровительной компании с учётом здоровьесбережения	апрель	Нач. лагеря, Педагог-организатор
7.	Анализ результатов деятельности	май	Педагог-организатор
8.	Обновление банка видео материалов по формированию ЗОЖ	в течение года	Педагог-организатор руководитель МО кл рук
9.	Организация спортивных секций, кружков и факультативов, направленных на профилактику ЗОЖ	сентябрь	Педагог-организатор Учитель физической культуры

Педагогический блок

1.	Работа по заполнению автоматизированной программы профилактических осмотров школьников	ноябрь	Кл. руководители класса Учитель физ-ры
2.	Круглый стол. Обмен опытом.	март	Педагог-организатор
3.	Изучение удовлетворённости родителей качеством медицинской и педагогической помощи учащимся	февраль	Соц педагог
4.	Мониторинг физической подготовленности обучающихся	в течении года	Учитель физкультуры

Физкультурно-оздоровительный блок

1.	Организация объединения «ОФП-подготовка к сдаче ГТО» (1-5, 6-11 классы)	в теч. всего года	Учитель физкультуры
2.	Цикл бесед по ТБ (1-11 классы)	два раза в месяц	Кл. рук

3.	День здоровья (1-11 классы)	7 апреля	уч. Физкультуры Педагог-организатор
4.	Акция «Внимание, дети!» (1-11 классы)	сентябрь май	Педагог-организатор
5.	Соревнования по теннису, шахматам (5-9 классы)	В течение года	уч. физкультуры
6.	Соревнования по волейболу (8-11 классы)	март	уч. физкультуры
7.	Тренировка и учение по действиям учащихся при возникновении различных ситуаций: пожар (1-11 классы)	2 раза в год	администрация
8.	Соревнования по баскетболу (8-11 классы)	декабрь	уч. физкультуры
9.	«Зарница» (5-11 классы)	февраль	Учитель физ-ры, кл. рук.

10	Беседы «Школа – территория свободная от никотина» (5-11 классы)	январь	Педагог-организатор
11	Игровая программа к 23 февраля	февраль	Педагог- организатор
12	Конкурс рисунков и плакатов на противопожарную тематику (1-11 классы)	февраль	уч. ИЗО
13	Неделя Здоровья (1-11 классы)	апрель	Кл руковод, учитель физ-ры
14	Физкультминутки и динамопаузы во время уроков	Ежедневно	учителя-предметники
Социальный блок			
1.	Составление социального паспорта на класс.	Сентябрь.	Кл рук.
2.	Составление социального паспорта школы.	Сентябрь.	Социальный педагог.
3.	Выявление неблагополучных семей, «трудных» подростков, и детей «группы риска».	В течении года	Классные руководители Социальный педагог
4.	Утверждение совместных планов с инспектором по делам несовершеннолетних.	Октябрь	Социальный педагог, Инспектор ПДН.
5.	Выявление семей, уклоняющихся от воспитания детей, неблагополучных семей. Профилактическая работа с семьей.	В течении года.	Классные руководители. Социальный педагог.
6.	Контрольное обследование условий жизни и воспитания детей сирот и опекаемых.	Сентябрь, март	Социальный педагог, классные руководители.
7.	Осуществление контроля над посещением уроков учащимися, состоящими на ВШК, контроль за поведением данных учащихся на уроках.	В течение года	Социальный педагог
8.	Результативность работы классных руководителей по профилактике правонарушений и вредных привычек	Март	Социальный педагог
9.	Составление Паспорта здоровья класса	В течение года	Классный руковод
Работа с учащимися			
10.	Пропаганда юридических знаний, о правах, обязанностях и уголовной ответственности учащихся (1-11 классы)	В течение года.	Социальный педагог, инспектор ПДН
11	Декада правовых знаний (5-11 классы)	2 четверть	Социальный педагог Учитель истории
12.	Внутришкольный учет детей, злостно уклоняющихся от учебы и склонных к нарушениям общественного порядка.	Ежемесячно	Социальный педагог.

13.	Контроль за занятостью учащихся «группы риска» во внеклассных мероприятиях, кружках и секциях.	Отчет в ноябре	Социальный педагог
14.	Систематическая работа со списком и картотекой учащихся «группы риска»	В течение года	Социальный педагог
15.	На базе школьной библиотеки организовать книжные выставки: «Дети и дорога», «Ответственность молодежи перед законом», «Три ступени, ведущие вниз»	В течение года	библиотекарь Социальный педагог.
19.	Профилактические беседы о предупреждении травматизма в каникулярный период (1-11 класс)	1 раз в четверть	Кл. руководители
20.	Организация летнего отдыха для детей «группы риска» (1-11 класс)	Май	Социальный педагог Классные руководители
21.	Контроль за занятостью учащихся «группы риска» в период каникул.	Май – август.	Социальный педагог
Медицинский блок			
1.	Профилактический углублённый осмотр учащихся	По плану	Мед. работник
2.	Проф. Прививки против гриппа	октябрь- ноябрь	Мед. работник
3.	Проф. прививки против инфекционных заболеваний	ежемесячно	Мед. работник
6.	Осмотр учащихся 1-11 классов на педикулёз и кожные заболевания	1 раз в четверть	Мед. работник
7.	Цикл бесед «Острые вирусные инфекции и ГРИПП»	Первое полугодие	Мед. работник
8.	Контроль за организацией питания в школьной столовой	ежедневно	Директор , родительский комитет
9.	Контроль за соблюдением нагрузки на учащихся на уроках физкультуры	раз в полугодие	Педагог-организатор
10.	Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием классов и школьных помещений	ежедневно	Завхоз

Критерии эффективности реализации учебным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Критериями эффективности реализации учебным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является **динамика** основных показателей воспитания и социализации обучающихся:

1. Динамика развития экологической и здоровьесберегающей культуры обучающихся.

2. Динамика (характер изменения) социальной, психолого-педагогической и нравственной атмосферы в образовательном учреждении.
3. Динамика детско-родительских отношений и степени включённости родителей (законных представителей) в образовательный и воспитательный процесс.

Критерии, по которым изучается динамика процесса формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

1. *Положительная динамика (тенденция повышения уровня нравственного развития обучающихся)* — увеличение значений выделенных показателей воспитания и социализации обучающихся на интерпретационном этапе по сравнению с результатами контрольного этапа исследования (диагностический).
2. *Инертность положительной динамики* подразумевает отсутствие характеристик положительной динамики и возможное увеличение отрицательных значений показателей воспитания и социализации обучающихся на интерпретационном этапе по сравнению с результатами контрольного этапа исследования (диагностический);
3. *Устойчивость (стабильность) исследуемых показателей духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся* на интерпретационном и контрольном этапах исследования. При условии соответствия содержания сформировавшихся смысловых систем у подростков, в педагогическом коллективе и детско-родительских отношениях общепринятым моральным нормам устойчивость исследуемых показателей может являться одной из характеристик положительной динамики процесса воспитания и социализации обучающихся.

**Мониторинг
эффективности реализации образовательным учреждением программы формирования
культуры здорового и безопасного образа жизни**

№	Аспект изучения	Инструментарий	Сроки
1	Изучение ценностного отношения обучающихся к ЗОЖ	Опросник	3 четверть
2	Состояние здоровья	<u>Метод анализа статистической информации:</u> - распределение по физкультурным и медицинским группам - отклонения в состоянии здоровья учащихся	Декабрь

		- общая заболеваемость учащихся программа «Межведомственная система автоматизированного мониторинга состояния здоровья учащихся»	
3	Оценка своего образа жизни	Опросник	Март
	Способы получения информации		
	Понимание ЗОЖ		
4	Результативность участия в соревнованиях и спортивных состязаниях	Метод анализа статистической информации Метод анализа продуктов деятельности (творческих работ, выступлений)	Раз в квартал
5	Охват учащихся горячим питанием	Метод анализа статистической информации	1 раз в месяц
6	Количество учащихся, занятых двигательной активностью (секции, танцевальные кружки и т.п.) в системе дополнительного образования и внеурочной деятельностью	Метод анализа статистической информации Опрос	2 раза в год
7	Количество пропусков уроков по болезни	Метод анализа статистической информации	2 раза в год

Планируемые результаты реализации программы.

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья детей.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний, оздоровление учащихся в сравнении с исходной позицией на 50%.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья:
 - воздержание от курения табака – 100% обучающихся.
 - воздержание от пивного алкоголизма - 100% учащихся.
4. Положительная динамика при переходе из третьей группы здоровья учащихся во вторую, из второй в третью.
5. Привлечение к массовым занятием спортом до 90% детей от всего контингента школы.
6. Создание благоприятного психологического климата, взаимоотношений товарищества партнерства в среде школьников, ровесников, семьи.
7. Профилактика заболеваний обучающихся на ранних стадиях в ходе систематически проводимой диагностики состояния здоровья.
8. Привитие учащимся потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

9. Повышение профессиональной компетенции педагогов и общекультурной подготовки родителей.
10. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
11. Сокращение пропусков уроков учащимися по болезни.
12. Повышение качества образования.