

ПРОГРАММА

**«Траектория здорового
образа жизни»**

для старшей школы

Оглавление

Введение	3
Паспорт программы	5
Виды деятельности и формы работы, используемые при реализации программы.....	8
Критерии эффективности деятельности.....	9
Диагностический инструментарий для проведения мониторинга достижения планируемых результатов	10
План мероприятий по реализации Программы	11

Введение

Программа курса подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к организации урочной и внеурочной деятельности в средней школе, с учётом возрастных особенностей обучающихся и соблюдением правил безопасности подачи информации.

Проблема употребления наркотических средств и психоактивных веществ (ПАВ) среди молодёжи в России находится в зоне особого внимания государства и общества. Приоритетным направлением деятельности в сфере сохранения и укрепления здоровья населения является забота о состоянии здоровья молодого поколения, поскольку именно от этой группы зависит общий уровень популяционного здоровья страны. В наибольшей степени здоровью подрастающего поколения угрожает аддитивное поведение — поведение, зависящее от потребления определённой группы психоактивных веществ. Вовлечение молодёжи в употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ выступает фактором риска развития неизлечимых, по сути, заболеваний — алкоголизма, наркомании, ВИЧ, туберкулёза, а также сопутствующих соматических заболеваний.

Старший подростковый и юношеский возраст является исключительно важным для формирования социального здоровья личности, поскольку это время, когда человек уже делает самостоятельный выбор своих жизненных приоритетов. Социальное здоровье может проявляться как внешне, в межличностных отношениях человека (отношения в производственном и школьном коллективе, в семье, с друзьями и др.), так и на внутреннем уровне во внутриличностных отношениях (особенности мотивации и социализации личности, готовность к обучению, самоопределению, непрерывному образованию).

Среди факторов риска начала употребления наркотиков и других психоактивных веществ значительную роль играют трудности и проблемы в социальном взаимодействии с окружающими людьми (семья, школьный коллектив, сверстники). При этом определено, что ведущими среди семейных факторов риска преимущественно являются не сами факты полноты и состава семьи и её финансового благополучия, а факт недостаточной педагогической и воспитательной компетентности родителей, их неготовность без назидания и морализирования обсуждать с детьми их личные проблемы, слабый контроль у части родителей (18%) времяпровождения детей, предоставление их самим себе. Родители готовы заботиться о детях, помогать им в делах и финансово, но они мало компетентны или имеют недостаточно времени, для того чтобы давать советы по поводу учёбы, кроме того, треть родителей испытывают значительные трудности или неготовность к конструктивному обсуждению личных проблем повзрослевших детей вместе с ними.

В юношеском возрасте, когда ведущей деятельностью становится общение, друзья играют в ряде случаев решающую роль в принятии решений и поведении и уровень давления группы сверстников, оказывающий воздействие на поведение и поступки респондентов в контексте рисков употребления наркотиков и психоактивных веществ, является высоким. Кроме того, помочь в учёбе молодые люди сегодня получают преимущественно у друзей, а не у родителей, что воспроизводит риски недостаточной успешности в учёбе (такая помощь может носить лишь

эпизодический характер). Серьёзной проблемой является и то, что существующую потребность в обсуждении личных проблем сегодня недостаточно удовлетворяют как родители, так и окружение.

Программа имеет аксиологический (ценностный) и одновременно профилактический характер, направлена на трансформацию системы ценностей и на профилактику употребления наркотических средств и психотропных веществ путём создания социально-педагогических условий развития юношеской личности, содействия формированию негативного отношения к употреблению ПАВ, представлений о здоровом образе жизни и важнейших социальных навыках, способствующих успешной адаптации в современном обществе.

Поскольку ведущей деятельностью и важнейшей потребностью старшего подросткового и юношеского возраста является общение, в программе большое внимание уделяется формированию навыков коммуникативной компетентности как средства, с помощью которого формируются защищающие от употребления ПАВ установки и способы поведения. Программа основана на методологии компетентностного подхода и предполагает не ставшее традиционной формой профилактики информирование о наркотиках и последствиях их действия, а практику, тренировку, направленную на развитие у молодых людей личностных качеств, предоставляющих возможности решения возникающих проблем конструктивными путями, ориентированными на достижение успеха и удовлетворённости в жизни.

Сейчас уже очевидно, что решить проблему употребления ПАВ только силами специалистов практически невозможно. Масштаб и темпы роста наркомании свидетельствуют о необходимости привлечения к этой работе широких слоев общественности и всего населения в целом. В связи с этим развитие подросткового волонтерского движения по первичной профилактике наркозависимости является одним из перспективных направлений профилактической работы. Привлечение к этой работе добровольных помощников из числа подростков является важным воспитательным элементом, так как принципы и мотивы добровольчества и собственно добровольческая деятельность способствуют формированию у добровольцев таких важных качеств, как милосердие, ответственность за себя и порученное дело, повышают чувство самоуважения и гуманного отношения к другим, способствуют занятости подростков важным и полезным делом, формируют у него качества и навыки, важные для взрослой, в том числе и профессиональной жизни.

Целевая аудитория программы – руководящие, педагогические работники (в том числе учителя-предметники) и сотрудники общеобразовательных организаций (в том числе педагоги-психологи, психологи), обучающиеся и их родители (законные представители), представители органов ученического самоуправления, объединений школьников, представители различных внешкольных организаций (в том числе медработники, работники правоохранительных органов), общественные деятели и заинтересованные лица.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС к организации урочной и внеурочной деятельности в средней школе и опирается на современную нормативную правовую базу деятельности образовательных организаций.

Паспорт программы

Нормативно-правовая база программы	<ul style="list-style-type: none">– Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации»;– Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 29.06.2017) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480);– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011№ 19993);– Концепция государственной семейной политики Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 августа 2014 г. № 1618-р);– Кодекс Российской Федерации об административных нарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ в редакции от 05.02.2018;– Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 сентября 2011 г. № МД-1197/06);– Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукции и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 г. № 2128-р);– Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы (утверждена указом Президента Российской Федерации от 01 июня 2012 г. № 761);– Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17. 12. 2010 г. № 1897»;– Профессиональный стандарт «Педагог» (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н);– Пункт 7 Перечня поручений Президента Российской Федерации от 12 декабря 2014 г. № 2876-Пр по итогам встречи с участниками форума «Качественное образование во имя страны»;– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики
------------------------------------	--

	<p>безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года и плана мероприятий на 2017–2020 годы по её реализации»;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; – Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года (утверждена указом Президента Российской Федерации от 09 июня 2010 г. № 690); – Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (указ Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537); – Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. в редакции от 03 июля 2018 г; – Федеральный закон «О рекламе» от 13.03.2006 г. № 3 8-ФЗ (действующая редакция от 08.03.2015 г.); – Федеральный закон от 07 марта 2005 г. № 11-ФЗ «Об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе»; – Федеральный закон от 08 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»; – Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (редакция от 13.07.2015) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступил в силу с 24.07.2015); – Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»; – Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»; – Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»; – Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; – Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (редакция от 29.06.2015) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»; – Федеральный закон от 07 июня 2013 г. № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ».
Цели программы	Создание условий для формирования у обучающихся навыков, компетенций ЗОЖ и развитие личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению ПАВ, формирование потребности в здоровом образе жизни.
Задачи программы	– формировать, развивать у обучающихся знания о психологических, физических особенностях организма; основах здорового образа жизни;

	<p>позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать, развивать 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; – формировать, развивать знания об основных компонентах культуры здоровья, здорового образа жизни; – формировать у школьников чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; – формировать, развивать знания о полноценном (здравом) питании, его режиме, полезности продуктов питания; – формировать, развивать знания о рациональной организации режима дня, включая продолжительность учебной деятельности и отдыха, необходимость двигательной активности, полезность занятий физической культурой, спортом; – развивать у подростков навыки эмоциональной разгрузки; – обеспечить профилактику вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотических веществ).
Результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> – повышение физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся; – повышение уровня физического развития и физической подготовленности школьников; – повышение приоритета здорового образа жизни; – укрепление морально-психологического здоровья учащихся, развитие их коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности каждого ребенка; – понимание ценности здоровья как ресурса жизнедеятельности; – формирование культуры здорового образа жизни; взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека; – профилактика негативного влияния ПАВ на здоровье обучающихся посредством реализации комплекса мероприятий.
Направления деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1) учебно-воспитательное; 2) диагностическое; 3) профилактическое и коррекционное; 4) научно-методическое; 5) информационно-просветительское; 6) консультирование.

Организационно-функциональная модель реализации программы.

Реализация Программы возможна в нескольких форматах:

- рабочие программы обязательных учебных предметов (предметных областей) на уровне основного общего образования (урочная и внеурочная деятельность);*
- программы отдельных учебных предметов и специально разработанных учебных курсов в части, формируемой участниками образовательных отношений;*
- программа воспитания обучающихся.*

Виды деятельности и формы работы, используемые при реализации программы

На смену учебной деятельности как ведущей, характерной для детей младшего школьного возраста, при её несомненной важности, в подростковом и юношеском возрасте приходит личностно ориентированное общение. Личностно ориентированное рефлексивное общение педагога и учащегося старшего школьного возраста, позволяющее школьникам осознать и выразить своё ценностное отношение к широкому кругу социальных проблем, выступающих рисками употребления ПАВ, практическая направленность на достижение метапредметных результатов (УУД), позволяющих успешно справляться с возникающими трудностями, принимать всё новые вызовы современности, сохраняя и развивая здоровую самоидентичность, выступают ключевыми условиями реализации программы.

Тематическое содержание программы сформировано с учётом психологопедагогических особенностей развития обучающихся 10-11 классов.

Программа разработана с учётом тематического планирования курсов ОБЖ, биологии, физической культуры, курсов, формируемых участниками образовательных отношений, внеурочных и воспитательных мероприятий и включает в себя профилактику употребления обучающимися табака, алкоголя, наркотиков и других ПАВ, влияющих на состояние сознания, в том числе пива и джин-тоника, культуру жизни без наркотиков.

Основная форма работы — групповое взаимодействие, участие в работе всего класса (с ориентацией на подростков, требующих особого педагогического внимания).

Занятия при реализации программы, как это рекомендовано для всех форм работы в рамках урочной и внеурочной деятельности, не должны походить на традиционные уроки по общеобразовательным предметам, важным условием проведения рефлексивных и интерактивных бесед является соблюдение формы круга как пространства партнёрского педагогического общения обучающихся и учителя, учёт правил и закономерностей организации групповой работы. Педагог становится активным участником взаимодействия при соблюдении принципов партнёрских отношений, личностно ориентированного и делового общения.

Важным при реализации программы является обучение принятию правил работы в группе: постоянство в работе над имеющейся целью как важное условие формирования произвольной регуляции деятельности, умение подчиняться правилам и организовывать свою деятельность во времени.

На урочных и внеурочных занятиях, внеклассных мероприятиях предусмотрено использование:

- гибких форм сотрудничества и общения, адекватных отношению школьников к предмету и процессу его освоения, участникам этого процесса;
- педагогических воздействий на личность в единстве мотивации, представлений, чувств и поведения, которые адекватны отношению школьников к ценностям ЗОЖ (актуализация взаимосвязей этих ценностей с успешностью, жизненной перспективой; раскрытие смыслов данных ценностей на рационально-логической основе с учетом уникальности их личностных представлений; поощрение саморазвития, личностного совершенствования, реальных достижений в этой сфере; содействие самопознанию и рефлексии, приобретению ими самостоятельного позитивного эмоционально-ценостного опыта, компетентности, уверенности в своих силах в реализации здорового стиля жизни);
- различных форм массовой популяризации ЗОЖ (организация лекториев, проведение акций, дней здоровья и др.);
- наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в учебных кабинетах, предъявление моделей поведения людей с высоким уровнем здоровья и самореализации (помощь школьникам в обнаружении личностных образцов), проявление педагогами компетентности в сфере ЗОЖ, богатства своей индивидуальности (привлекательный внешний вид, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек);
- разнообразия форм работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении и воспитании: тренинги, дискуссии, обсуждения, конкурсы, индивидуальная и групповая работа, проектная деятельность и др.

Формы работы предусматривают включение интерактивных элементов (просмотр видеосюжетов, видеофильмов, видеолекций с последующим их обсуждением, возможность вовлечения обучающихся в процесс построения собственной траектории ЗОЖ, в том числе за счет интерактивного способа подачи учебных материалов и др.).

Критерии эффективности деятельности

Для общеобразовательной организации:

- увеличение количества физкультурно-оздоровительных, спортивных, профилактических мероприятий, в которых принимает участие школа;
- доля обучающихся, охваченных различными формами физкультурно-оздоровительных, спортивных, профилактических мероприятий.

Для обучающихся:

- повышение успешности обучающихся в образовательной деятельности; уменьшение количества пропусков занятий (уроков) по медицинским показателям;

- повышение результативности спортивных достижений;
- увеличение количества обучающихся, принимающих участие в спортивных мероприятиях на различных уровнях (институциональный, муниципальный, региональный).

Для педагогов:

- собственное ценностное самоопределение педагога относительно употребления ПАВ,
- регулярное повышение своей профессиональной компетентности в сфере профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися и вовлечённости их в деятельность, связанную с незаконным оборотом наркотиков.

Для родителей:

- принятие ими части ответственности за успешность интериоризации их детьми ценностей и формируемых на занятиях моделей здорового, безопасного для здоровья и жизни поведения, исключающего употребление ПАВ.

Диагностический инструментарий для проведения мониторинга достижения планируемых результатов

В рамках курса предлагается использовать диагностирующие материалы, применение которых позволит получить результаты, направленные на решение (то есть изменение актуального состояния в случае выявления социально-эмоциональных проблем), а не на констатацию наличия (то есть постановку «диагноза») социально-эмоциональных проблем.

Методики для работы с обучающимися

1. Организация и проведение ежегодного федерального социально-психологического тестирования обучающихся (приказ Минобрнауки РФ от 16.06.2014 №658 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования»)¹.
2. Шкала самооценки депрессии Цунга – адаптирован Т.И. Балашовой (<https://jekyll-hyde.ru/test/online-test-shkala-depressii-zung/>).
3. Тест Филипса по определению школьной тревожности (<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2012/05/11/test-shkolnoy-trevozhnosti-filipsa>).
3. Тест по определению проявлений общей тревожности (Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция

¹ Процедура проходит по единой методике, которую утверждает Министерство просвещения Российской Федерации

(<https://orenschool35.ru/docs/%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D1%8F%D0%B5%D0%B2%D0%B0.%20%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C.pdf>).

4. Методика «Семь показателей самоуправления» (скрининг и оценка индивидуальной динамики, для обучающихся любого класса) – Э.Г. Цаплина

(http://amosovmop.narod.ru/Tsaplina/modul_1_ld_optimized.pdf).

5. Оценка показателей психологического здоровья обучающихся – Э.Г. Цаплина:

– Анкета напряженности;

– Шкала тревожности Сирса (http://amosovmop.narod.ru/Tsaplina/modul_1_ld_optimized.pdf).

Методики для работы с педагогами

1. Анкета «Здоровый образ жизни и его составляющие» (<http://goo.gl/forms/oDZAR1y6u7>).

2. Анкета «Удовлетворенность здоровьесозидающей деятельностью школы»

(<http://goo.gl/forms/K86Lhu73Ez>).

3. Опрос «Определение уровня сформированности профессиональных компетенций педагога»

(<https://rsrc-evpatoriya.ru/wp-content/uploads/2018/03/Anketa-Opredelenie-urovnya-sformirovannosti-professionalnyh-kompetentsij-pedagoga.pdf>).

Методики для работы с родителями (законными представителями)

1. Анкета «Удовлетворенность родителей здоровьесозидающей деятельностью школы» .

(<http://goo.gl/forms/FUYIjfREn5>).

2. Анкета «Воспитание здорового образа жизни у школьников» – модификация С.А. Котовой

(<http://goo.gl/forms/52txwG3lSE>).

План мероприятий по реализации Программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
Учебно-воспитательное направление				
	<i>Включение вопросов ЗОЖ и профилактики вредных привычек, в том числе употребления психоактивных веществ, в содержание различных учебных предметов</i>			
	География Человек и окружающая среда	Учителя-предметники	В течение года (10 класс)	Достижение результатов обучения, обозначенных в ФГОС СОО: предметных,

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	<p>Геоэкология. Техногенные и иные изменения окружающей среды. Пути решения экологических проблем.</p> <p>Роль географии в решении глобальных проблем человечества</p> <p>Географические аспекты глобальных проблем человечества.</p> <p>Роль географии в решении глобальных проблем современности. Международное сотрудничество как инструмент решения глобальных проблем.</p>			метапредметных и личностных, в том числе в части развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся;
	<p>Обществознание</p> <p>Социализация личности</p> <p>Социальное поведение личности</p> <p>Материальная и духовная культура общества</p> <p>Мораль и нравственная культура</p> <p>Социальные нормы и социальный контроль</p> <p>Отклоняющееся поведение</p> <p>Молодёжь как социальная группа</p> <p>Конституционные права и обязанности гражданина Российской Федерации</p> <p>Основы семейного права</p> <p>Биология</p> <p>Структурные и функциональные основы жизни</p> <p>Вирусы – неклеточная форма жизни, меры профилактики вирусных заболеваний.</p> <p>. Хранение, передача и реализация наследственной информации в клетке. Генетический код.</p> <p>Ген, геном. Геномика. Влияние наркогенных веществ на процессы в клетке.</p> <p>Организм</p>	В течение всего периода обучения (10-11 класс)		

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	<p>Репродуктивное здоровье человека; последствия влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на эмбриональное развитие человека.</p> <p>Организмы и окружающая среда</p> <p>Приспособления организмов к действию экологических факторов.</p> <p>Последствия влияния деятельности человека на экосистемы.</p> <p>Химия</p> <p>Химия и жизнь</p> <p>Химия и здоровье. Лекарства, ферменты, витамины, гормоны, минеральные воды. Проблемы, связанные с применением лекарственных препаратов. Вредные привычки и факторы, разрушающие здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания). Рациональное питание.</p> <p><i>Пищевые добавки. Основы пищевой химии.</i></p> <p>Химия в повседневной жизни.</p> <p>Моющие и чистящие средства.</p> <p><i>Средства борьбы с бытовыми насекомыми: репелленты, инсектициды.</i> Средства личной гигиены и косметики. Правила безопасной работы с едкими, горючими и токсичными веществами, средствами бытовой химии.</p> <p>Химия и сельское хозяйство. Минеральные и органические удобрения. Средства защиты растений.</p> <p>Химия и энергетика. Состав нефти и ее переработка. Нефтепродукты. Охрана окружающей среды при нефтепереработке и</p>			

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	<p>транспортировке нефтепродуктов. Альтернативные источники энергии..</p> <p>Химия и экология. Химическое загрязнение окружающей среды и его последствия. Охрана гидросфера, почвы, атмосферы, флоры и фауны от химического загрязнения.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, баньные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороны» (ГТО).</p>			

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>			
	<p>Литература</p> <p>Проблемно-тематический блок</p> <p>Личность (человек перед судом своей совести, индивидуальность и «человек толпы», становление личности, судьба человека; конфликт долга и чести; личность и мир).</p> <p>Личность и семья (традиции, культура повседневности).</p> <p>Личность – общество – государство (влияние социальной среды на личность человека; человек и государственная система; гражданственность и патриотизм; интересы личности, интересы</p>		В течение всего периода обучения (10-11 класс)	

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	<p>большинства/меньшинства и интересы государства; законы морали и государственные законы; жизнь и идеология).</p> <p>Личность – природа – цивилизация (человек и природа; проблемы освоения и покорения природы; проблемы болезни и смерти; комфорт и духовность; современная цивилизация, ее проблемы и вызовы).</p> <p>Личность – история – современность (время природное и историческое; роль личности в истории; вечное и исторически обусловленное в жизни человека и в культуре; свобода человека в условиях абсолютной несвободы; человек в прошлом, в настоящем и в проектах будущего).</p> <p><i>Историко- и теоретико-литературные блоки</i></p> <p>Литература реализма (природное и социальное в человеке; объективная истина и субъективная правда; проблема идеала, социального устройства и нравственного самосовершенствования человека в литературе реализма).</p>			
	<p>Иностранный язык</p> <p><i>Языковые навыки</i></p> <p>Предметное содержание речи</p> <p>Повседневная жизнь</p> <p>Общение в семье и в школе. Семейные традиции. Общение с друзьями и знакомыми.</p> <p>Здоровье</p> <p>Посещение врача. Здоровый образ жизни.</p> <p>Спорт</p>		<p>В течение всего периода обучения (10-11 класс)</p>	

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	<p>Активный отдых. Экстремальные виды спорта.</p> <p>Природа и экология</p> <p>Природные ресурсы. Возобновляемые источники энергии. Изменение климата и глобальное потепление.</p> <p>Современная молодежь</p> <p>Увлечения и интересы. Связь с предыдущими поколениями.</p> <p>Образовательные поездки.</p> <p>Профессии</p> <p>Современные профессии. Планы на будущее, проблемы выбора профессии. Образование и профессии.</p> <p><i>Предметное содержание речи</i></p> <p>Повседневная жизнь</p> <p>Общество потребления. Самостоятельная жизнь. Отношения поколений в семье. Семейные истории. Круг друзей. Дружба и любовь.</p> <p>Здоровье</p> <p>Здоровый образ жизни и правильное питание. Современные тенденции в заботе о здоровье: йога, вегетарианство, фитнес.</p> <p>Городская и сельская жизнь</p> <p>Развитие города и регионов.</p> <p>Научно-технический прогресс</p> <p>Дистанционное образование.</p> <p>Робототехника.</p> <p>Природа и экология</p> <p>Заповедники России. Энергосбережение. Последствия изменения климата. Деятельность различных организаций по защите окружающей среды. Экотуризм.</p> <p>Современная молодежь</p> <p>Молодежные субкультуры. Молодежные организации. Система ценностей.</p>			

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	<p><i>Волонтерство.</i></p> <p>Современные профессии</p> <p>Профессии будущего. Карьера и семья. Успех в профессии.</p>			
	<p>История</p> <p><i>Блоки изучения культурного пространства по временным периодам</i></p> <p>Культурное пространство советского общества в 1920–1930-е гг.</p> <p>Разрушение традиционной морали. Отношение к семье, браку, воспитанию детей.</p> <p>Развитие спорта.</p> <p>Пионерия и комсомол. Военно-спортивные организации. Материнство и детство в СССР</p> <p>Культурное пространство и повседневная жизнь в 1950—1960-х гг.</p> <p>Популярные формы досуга. Развитие внутреннего и международного туризма. Роль телевидения в жизни общества. Неофициальная культура.</p> <p>Россия в 2000-е: вызовы времени и задачи модернизации</p> <p>Основные принципы и направления государственной социальной политики. Реформы здравоохранения. Демографическая статистика. Снижение средней продолжительности жизни и тенденции депопуляции. Государственные программы демографического возрождения России. Разработка семейной политики и меры по поощрению рождаемости. Пропаганда спорта и здорового образа жизни. Олимпийские и паралимпийские зимние игры 2014 г. в Сочи.</p>		В течение всего периода обучения (10-11 класс)	
	ОБЖ			

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	<p><i>Основы комплексной безопасности</i></p> <p>Экологическая безопасность и охрана окружающей среды.</p> <p>Права, обязанности и ответственность гражданина в области охраны окружающей среды.</p> <p>Организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, и порядок обращения в них. Неблагоприятные районы в месте проживания и факторы экориска. Средства индивидуальной защиты. Предназначение и использование экологических знаков.</p> <p>Безопасность на транспорте.</p> <p>Виды ответственности за асоциальное поведение на транспорте. Явные и скрытые опасности современных молодежных хобби. Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации</p> <p>Сущность явлений экстремизма, терроризма и наркотизма. Общегосударственная система противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму: основы законодательства Российской Федерации в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму; органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации; права и ответственность гражданина в области противодействия экстремизму, терроризму и</p>			

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	<p>наркотизму в Российской Федерации.</p> <p>Способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств.</p> <p>Правила и рекомендации безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.</p> <p><i>Основы здорового образа жизни</i></p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области формирования здорового образа жизни. Факторы и привычки, разрушающие здоровье.</p> <p>Репродуктивное здоровье. Индивидуальная модель здорового образа жизни.</p> <p>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области оказания первой помощи.</p> <p>Права, обязанности и ответственность гражданина при оказании первой помощи. Состояния, требующие проведения первой помощи, мероприятия и способы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Основы законодательства Российской Федерации в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения.</p> <p>Права, обязанности и ответственность гражданина в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения.</p>			

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	Основные инфекционные заболевания и их профилактика. Правила поведения в случае возникновения эпидемии. Предназначение и использование знаков безопасности медицинского и санитарного назначения. Последствия и ответственность.			
	<i>Включение вопросов ЗОЖ и профилактики вредных привычек, в том числе употребления психоактивных веществ, в содержание рабочих программ внеурочной деятельности и программ воспитания</i>			
	Акции, Дни здоровья, флешмобы и т.д.	Классный руководитель, учителя физической культуры	постоянно (10-11 класс)	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни посредством внеурочной и воспитательной работы
	Родительские собрания	Классный руководитель, педагог-психолог, приглашенные специалисты	постоянно (10-11 класс)	Обеспечение тесного взаимодействия школьного коллектива и родителей обучающихся по вопросам ЗОЖ и профилактике вредных привычек (план работы)
	Вовлечение обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогов в работу по сохранению и укреплению здоровья детей	Директор школы, заместители директора; классные руководители	ежегодно	Обеспечение тесного взаимодействия школьного коллектива и родителей обучающихся по вопросам ЗОЖ и профилактике вредных привычек (план работы)
	Проведение тематических классных часов, лекториев, бесед с обучающимися о здоровом образе жизни	Классные руководители, педагог-психолог, приглашенные специалисты	постоянно (10-11 класс)	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни посредством внеурочной и воспитательной работы
	Вовлечение обучающихся в объединения по интересам (спортивные секции, кружки и др.) Создание волонтерского отряда	Классные руководители, учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования	постоянно (10-11 класс)	

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	Совместная работа общеобразовательной организации с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел, в том числе по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; наркологическим диспансером, центрами психолого-медицинско-социального сопровождения, учреждениями культуры и туризма, организациями дополнительного образования	Директор школы, педагог-психолог, медицинский работник, социальный педагог	постоянно (10-11 класс)	Формирование правой культуры и осознанного отношения к нормам и правилам существования в обществе, профилактика ПАВ и вредных привычек
	Организация и проведение различных мероприятий, посвященных: – Всемирному дню трезвости и борьбы с алкоголизмом; – Международному дню отказа от курения; – Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом; – Всемирному дню без табака. Формы мероприятий: конференции, круглые столы, конкурсы (в том числе конкурс плакатов) и фотоконкурсы, посвященные здоровому образу жизни и профилактике вредных привычек; просмотр кинофильмов (видеофильмов, видеосюжетов) по ЗОЖ с последующим их обсуждением, возможность вовлечения обучающихся в процесс построения собственной траектории ЗОЖ	Заместитель директора школы, классные руководители, учителя-предметники	ежегодно	План воспитательной работы школы
	День туризма	Заместитель директора школы	ежегодно	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни
Диагностическое направление				

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	Диагностика психологических особенностей и отклонений обучающихся посредством использования программного комплекса психологических тестов и методик для образовательных и социальных организаций «Эффектон»	Директор школы, педагог-психолог, медицинский работник	ежегодно	Отслеживание психического состояния подростков, профилактика девиантного поведения
	Диагностическое исследование уровня адаптации обучающихся к условиям обучения в средней школе; уровня тревожности	Директор школы, педагог-психолог	ежегодно	Изучение уровня адаптации, школьной тревожности и ее компонентной локализации
	Организация и проведение ежегодного федерального социально-психологического тестирования обучающихся	Директор школы, педагог-психолог	ежегодно	Выявление лиц, склонных и допускающих немедицинское потребление наркотических средств и психотропных веществ, а также лиц, входящих в группу риска
	Диагностика текущей и хронической заболеваемости обучающихся, определение уровня их физического и психофизического состояния здоровья	Медицинский работник	ежегодно	Отслеживание динамики заболеваемости школьников
	Проведение медосмотров и выявление у обучающихся специальной медицинской группы	Медицинский работник	ежегодно	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах, комплектации на их основе физкультурных групп; разработка совместно с медработником индивидуальных программ коррекции здоровья детей
	Диагностика загруженности школьников домашними заданиями	Директор школы, заместители директора	постоянно	План работы
	Диагностика качества питания и питьевого режима	Директор школы, заместители директора, медицинский работник	постоянно	Соблюдение требований СанПин

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	Диагностика соответствия учебных помещений гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление вентиляция, уборка	Директор школы, заместители директора, медицинский работник	постоянно	Соблюдение требований СанПин
	Профилактическое и коррекционное направление			
	Предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии психического и физического здоровья обучающихся	Заместитель директора школы; педагог-психолог, специалисты, учителя, члены ПМПк, классные руководители	ежегодно	План работы, положительная динамика в части уменьшения количества таких обучающихся
	Создание системы комплексной помощи школьникам из группы риска (посредством проведения индивидуальной работы и оказания адресной помощи, в том числе путем вовлечения детей в тематические мероприятия школы и повышения их занятости)	Заместитель директора школы; педагог-психолог, специалисты, учителя, члены ПМПк, классные руководители	ежегодно	План работы
	Организация психолого-медицинско-педагогической и коррекционной помощи обучающимся (в том числе разъяснительные и профилактические беседы с обучающимися, тематические встречи и т.д.)	Заместитель директора школы; педагог-психолог, специалисты, учителя, члены ПМПк, классные руководители	ежегодно	План работы
	Вовлечение выявленных лиц «группы риска» в комплекс психолого-медицинско-диагностических мероприятий, направленных на недопущение потребления наркотических средств и психотропных веществ и развития наркозависимости среди обучающихся	Директор школы, педагог-психолог, социальный педагог	ежегодно	Профилактика употребления ПАВ и др. веществ
	Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной		постоянно	

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	и спортивно-массовой работе с детьми родителей	Директор школы, классные руководители		Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни посредством внеурочной и воспитательной работы
	Организация выступлений на общешкольных родительских собраниях работников правоохранительных органов, медработников и т.д.			
Научно-методическое направление				
	Формирование фонда специальной научно-методической литературы, нацеленной на сохранение и укрепление здоровья, профилактику вредных привычек посредством внедрения научного знания о человеке и его здоровье	Директор школы, библиотекарь, педагог-библиотекарь, учителя-предметники	ежегодно	План работы библиотеки (школьного информационно-библиотечного центра); тематическое планирование, сценарии уроков
	Формирование фонда дидактических, наглядных и видео-материалов (видеосюжеты, видеоФильмы, ролики социальной рекламы и др.)	Заместитель директора школы; библиотекарь, педагог-библиотекарь, учителя-предметники	ежегодно	План работы библиотеки (школьного информационно-библиотечного центра); тематическое планирование, сценарии уроков
	Использование электронных образовательных ресурсов в образовательном процессе	Заместитель директора школы; библиотекарь, педагог-библиотекарь, учителя предметники	ежегодно	План работы библиотеки (школьного информационно-библиотечного центра); тематическое планирование, сценарии уроков
	Методические рекомендации по использованию интерактивных и других ресурсов в образовательном процессе	Заместитель директора школы; библиотекарь, педагог-библиотекарь, учителя предметники	ежегодно	План работы библиотеки (школьного информационно-библиотечного центра)
	Вовлечение обучающихся в научно-исследовательскую работу и проектную деятельность (в том числе подготовка проектов и буклетов по соответствующей тематике)	Заместитель директора школы; учителя-предметники	ежегодно	План работы школы, сценарии уроков

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	Организация и проведение тематических семинаров (вебинаров) на базе школы для педагогических кадров школы с приглашением ведущих профильных специалистов системы здравоохранения, социальной сферы, психологических служб, правоохранительных органов, центров информационной безопасности и т.д.	Директор школы, заместители директора	ежегодно	Повышение профессиональной компетентности педагогических работников школы
	Деятельность методического объединения классных руководителей по вопросам формирования ЗОЖ и профилактике вредных привычек, в том числе психоактивных средств	Заместитель директора школы; классные руководители	ежегодно	Протоколы заседаний методических объединений классных руководителей; план работы методических объединений классных руководителей
	Рассмотрение вопросов профилактической работы с обучающимися и их семьями на заседаниях Советов профилактики, на школьных МО классных руководителей	Заместитель директора школы, социальный педагог	1 раз в четверть	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни
Информационно-просветительское направление				
	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни среди обучающихся через урочную, внеурочную и воспитательную деятельность	Заместитель директора школы; учителя-предметники, классные руководители	ежегодно (10-11 класс)	Учебные планы и программы
	Организация просветительской работы с родителями в области формирования ЗОЖ и профилактики вредных привычек (организация родительских чтений, всеобучей, лекториев, конференций, профилактических бесед, круглых столов и др.)	Заместитель директора школы; классный руководитель, педагог-психолог, приглашенные специалисты	постоянно (10-11 класс)	Обеспечение тесного взаимодействия школьного коллектива и родителей обучающихся по вопросам ЗОЖ и профилактике вредных привычек (план работы)
	Размещение информации, направленной на разъяснение участникам образовательных отношений вопросов о ЗОЖ и профилактике вредных привычек, на тематических стендах	Заместитель директора школы; классный руководитель, педагог-	постоянно (10-11 класс)	

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
		психолог, приглашенные специалисты		
	Использование сайта школы для размещения информации о ЗОЖ	Директор школы	постоянно	Открытость информации
	Распространение опыта по укреплению здоровья обучающихся			Диссеминация опыта
	Предъявление моделей поведения людей с высоким уровнем здоровья и самореализации	Заместитель директора, классные руководители, учителя-предметники, педагоги-библиотекарь		Помощь школьникам в обнаружении личностных образцов
	Организация работы «Школы для родителей» по вопросам общения с ребенком, разрешения конфликтных ситуаций и др.	Педагог-психолог, социальный педагог	ежегодно	Просвещение родителей (законных представителей) обучающихся
	Оформление выставок в библиотеке по профилактике наркомании, курения и алкоголизма, выпуск стенгазет	Заместитель директора школы; библиотекарь, педагог-библиотекарь	ежегодно	План работы библиотеки (школьного информационно-библиотечного центра)
	Обновление стендов «Правовой уголок», «Здоровый я – здоровая страна»	Заместитель директора школы	ежегодно	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни
	Распространение листовок о вреде курения, наркомании и алкоголизма среди подростков «У опасной черты»	Социальный педагог		
	Оформление уголков здоровья в учебных кабинетах и рекреациях	Заместитель директора школы		
	Консультирование			
	Оказание помощи (поддержки) школьникам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, или находящимся в состоянии стресса, депрессии	Педагог-психолог, социальный педагог	ежегодно	Развитие и формирование навыков конструктивного разрешения кризисных ситуаций у подростков, профилактика ПАВ (план работы, журнал консультаций)

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	Социально-педагогическое, медико-педагогическое, психологическое консультирование родителей (законных представителей) обучающихся	Педагог-психолог, социальный педагог	ежегодно	Социально-педагогическое, медико-педагогическое, психологическое сопровождение родителей (законных представителей) обучающихся (план работы, журнал консультаций)