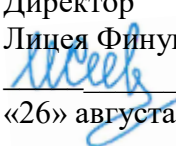


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Лицея Финуниверситета

 И.В. Сивцова

«26» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БЕЗОПАСНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Среднее общее образование

Москва – 2026

Рабочая программа согласована
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «26» августа 2026 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Безопасный образ жизни»

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Безопасный образ жизни» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами: законом «Об образовании в Российской Федерации» №273–ФЗ от 29.12.2012; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования». Данная программа является составляющей частью основной образовательной программы среднего общего образования Лицея Финансового университета.

Программа курса внеурочной деятельности «Безопасный образ жизни» рассчитана на 68 учебных часа для обучающихся 10 классов, ориентирована на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. В процессе изучения данной программы, обучающиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по энергосбережению, ответственному отношению к природным ресурсам, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Актуальность программы курса

Жизнь в XXI веке ставит перед современным поколением много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Нынешнее состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Введение в практику учреждений, осуществляющих образовательную деятельность, здоровьесберегающего образования, оздоровительной работы, экологического воспитания позволяет достичь качества, эффективности и доступности – трех ключевых элементов программы модернизации образования.

Цель программы курса – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, экологии.

В процессе реализации программы курса «Безопасный образ жизни» решаются следующие **задачи**:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

- Индивидуальные беседы
- Дискуссия
- Круглый стол
- Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников, подготовка информационных материалов)
- Волонтерские акции
- Командные игры
- Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом;
- Учебная эвакуация
- Инструктаж
- Встречи со спикерами
- Посещение оздоровительных лагерей
- Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде рекомендаций

- Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни;
- Сдача зачетов ГТО
- Консультации по построению индивидуального режима.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БЕЗОПАСНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
 - элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
 - первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
 - первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
 - знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.
-
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся
 - повышение уровня экологического мышления
 - повышения уровня физической активности обучающихся
 - развитие привычек здорового образа жизни, правильного питания
 - становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
 - снижение уровня травматизма;
 - повышение культуры межличностного общения обучающихся и уровня эмпатии друг к другу; снижение уровня социальной напряжённости в детской и подростковой среде;
 - формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Критерии и форма оценки качества знаний

В качестве содержательной и критериальной базы оценки выступают планируемые личностные результаты обучения. По окончании программы «Безопасный образ жизни» обучающимся выдается сертификат. Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности, обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей ученика.

Мониторинг реализации программы курса «Безопасный образ жизни» включает:

- Анкетирование обучающихся о проблемах охраны окружающей среды, своём здоровье, правильном питании, влиянии психотропных веществ на здоровье человека, правилах поведения в школе и вне школы, в том числе на транспорте (регулярно).
- отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся: общего показателя здоровья, показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата;
- отслеживание динамики травматизма в образовательном учреждении, в том числе дорожно-транспортного травматизма;
- отслеживание динамики показателей количества пропусков занятий по болезни

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БЕЗОПАСНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей

Формы организации и виды деятельности: проведение опроса обучающихся, просмотр и обсуждение видеороликов, встречи со спикерами, проведение тренингов.

2. Элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

Формы организации и виды деятельности: проведение индивидуальных бесед, проведение групповых дискуссий, проведение командных игр.

3. Первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;

Формы организации и виды деятельности: составление режима дня, графика питания и тренировок с учетом индивидуальных особенностей. Знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Формы организации и виды деятельности: проведение индивидуальных бесед, групповых дискуссий, просмотр видеоматериалов, разработка информационных плакатов.

4. Формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Формы организации и виды деятельности: участие в учебных эвакуациях, учебных сборах, проведение инструктажей.

5. Экологическое мышление. Бережное отношение к природным ресурсам. Сортировка и переработка мусора.

Формы организации и виды деятельности: участие в волонтерских акциях, решение экологических кейсов, участие в командных играх, участие в круглых столах, участие в исследовательских проектах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Тема	Форма деятельности	Количество часов на изучение
1.	Здоровый образ жизни.	Опрос обучающихся	2
2.	Продукты под контролем. Питание в ритме современного города.	Анализ состава продуктов на примере стандартного продуктового набора	2
3.	Табак. Секреты манипуляции	Просмотр-видеоролика. Дискуссия	2
4.	Активный образ жизни.	Игры в командах	8
5.	Москва – город возможностей: спортивные мероприятия, площадки и оздоровительные проекты	Встреча с яркими людьми из мира спорта	4
6.	Ответственное отношение к домашним животным	Волонтерская акция	4
7.	Эмоциональное состояние при сдаче экзаменационной сессии	Анкетирование/анализ	2
8.	Компетенции будущего: навыки и умения 21 века	Командная игра	2
9.	Бережное отношение к природным ресурсам. Сортировка и переработка мусора	Волонтерская акция	2
10.	Поведение в чрезвычайных ситуациях. Пожар.	Учебная эвакуация Беседы Игры на сплочение	4
11.	Спорт и физическая активность в моей жизни.	Анкетирование	2
12.	Правила поведения на транспорте и на массовых мероприятиях	Инструктаж	2
13.	Самопрезентация. Я и спорт	Подготовка работ (видео, фото, рассказ, доклад)	8
14.	Уровень воспитанности и развития личностных УУД	Самоанализ, Консультирование	4

		обучающихся по итогам диагностики.	
15.	Индивидуальная траектория развития личностных компетенций в сфере здоровьесберегающей технологий	Индивидуальные беседы с классным руководителем, педагогом-психологом, учителем физкультуры и ОБЖ, медицинским работником	8
16.	Подготовка к активному отдыху на природе. Природа и человек. Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего места нахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту.	Семинар, доклад, практическая работа с приглашенным учителем географии	8
17.	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	Беседы, инструктаж от медицинского работника. Ролевая игра	2
18.	Нарушение экологического равновесия. За чистый воздух. Вода - формула жизни.	Просмотр видеофильма. Обсуждение	2
	Итого		68

Методическое обеспечение

- А.Н.Маюров, Я.А.Маюров «В здоровом теле – здоровый дух». Москва 2004г.
- -Ю.В.Науменко «Мое здоровье». Москва «Глобус» 2010г.
- Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: книга для школьного администратора, учителя, психолога. М.: Образование и экология (в редакционной подготовке)
- Робин Мюррей. Цель — ZeroWaste. М., 2004.
- Джаред Даймонд. Коллапс: что делает общество, чтобы умереть или преуспеть. М., 2008.
- Донелла Медоуз. Азбука системного мышления. М., 2011.
- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Москва. «Просвещение» 2012г.
- В.И.Лях Методика физического воспитания обучающихся 10-11классов (пособие для учителя). Москва «Просвещение» 1997г.

Интернет ресурсы:

<https://oum.video/categories/ekologiya/>