

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КИРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ЛОКТЕВСКИЙ РАЙОН  
АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО ЕМЦ  
Руководитель  
Круглова М. А. \_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
От 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Ответственный за УВР  
Назарова Е. В. \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от 30.08.23 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Степанова С. В. \_\_\_\_\_  
Приказ № 37/10  
От 31.08.2023 г.

**Рабочая программа среднего общего образования  
по курсу внеурочной деятельности «Уроки здоровья»  
для 10 общеобразовательного класса  
на 2023 – 2024 учебный год**

***Составитель:***

Круглова М. А., учитель географии и  
биологии, высшей квалификационной  
категории

п. Кировский, 2023 год

## **Пояснительная записка.**

### **1.1. Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов и материалов:**

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации образовательных программ основного общего образования, имеющих государственную аккредитацию.

Основной образовательной программы основного общего образования.

Календарного учебного графика на 2023 - 2024 учебный год.

Учебного плана МКОУ «Кировская средняя общеобразовательная школа» на 2023 – 2024 учебный год.

Положения о рабочей программе учебного предмета МКОУ «Кировская средняя общеобразовательная школа».

### **1.3. Срок реализации программы – 1 год.**

**1.4. Место предмета в учебном плане:** в учебном плане МКОУ «Кировская средняя общеобразовательная школа» – 34 часа (из расчёта – 1 час в неделю).

### **1.5. Общая характеристика учебного предмета:**

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Не так давно ученые говорили о том, что образ жизни человека на 50% определяется его здоровьем. На Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», который прошел в 2006 году, эксперты говорили о том, что уже на 70-80% жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Эти цифры заставляют уже серьезно задуматься о формах и методах укрепления здоровья нации, о стратегии в этой области и роли третьего участника процесса – общества. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Сегодня, к огромному сожалению, социально одобряемое поведение не ведет к здоровью, а следовательно и к счастливой жизни. Поэтому если гражданин (в нашем понимании – учащийся) не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что в современных рыночных условиях нельзя рассчитывать только на государство, если ты сам не в состоянии ответить за свое будущее. А задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, - в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

### **1.6. Основные цели и задачи:**

#### **Цель:**

1. развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

#### **Задачи:**

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье

2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье

3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье
4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)
8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения
9. Сформировать представление об основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

#### **1.7. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в обучении:**

Индивидуальная работа, памятки, практический метод с опорой на схемы, алгоритмы.

#### **1.8. Методы работы с детьми с ОВЗ:**

1. Детям с ОВЗ свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо развивать устойчивое внимание.
2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно. Например, вместо инструкции «Составь рассказ по картинке» целесообразно сказать следующее: «Посмотри на эту картинку. Кто здесь нарисован? Что они делают? Что с ними происходит? Расскажи».
4. Высокая степень истощаемости детей с ОВЗ может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления.
5. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут. Обязателен положительный итог работы.

#### **1.9. Формы организации образовательного процесса:**

##### **Форма и методы работы:**

- групповая работа;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- поездки, походы;
- трудовые дела.

- анкетирование

### **Формы контроля:**

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседа

4. Проектная деятельность, участие в НОУ

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

**1.10. Ведущий вид деятельности:** системно-деятельностный.

**1.11. Методы и приемы обучения:**

- Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный методы: рассказ, объяснение, лекция, эвристическая беседа, демонстрация, работа с учебником, компьютером и др.
- Проблемный метод предполагает активное участие школьников в решении проблемы, сформулированной учителем в виде познавательной задачи.
- Частично-поисковый метод: школьники привлекаются к созданию гипотезы, решению задач путем наблюдения, эксперимента, составления плана или алгоритма решения познавательной задачи, проектирования и др.
- Исследовательский метод включает в себя наблюдение, эксперимент, работу с компьютером, плакатами и др. В этом случае учитель выступает в качестве организатора самостоятельной поисковой деятельности обучающихся.
- Программированный метод позволяет в значительной степени активизировать познавательную деятельность школьников. Он представляет собой особый вид самостоятельной работы учащихся над специально отобранным и построенным в определенном порядке учебным материалом.
- Модельный метод: при его использовании учащимся предоставляется возможность организации самостоятельного творческого поиска (дидактические игры).
- Метод проектов: школьник не только самостоятельно находит и усваивает информацию, но и сам генерирует новые идеи.

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной занятости «Уроки здоровья» в 10 классе.**

№	Тема урока, раздела	ч	Дата по плану	Дата по факту
1	Составляющие здоровья.	1	06.09	
2	Составляющие здоровья.	1	13.09	
3	Вредные привычки, причины их формирования.	1	20.09	
4	Вредные привычки, причины их формирования.	1	27.09	
5	Вредные привычки, причины их формирования.	1	04.10	
6	Закаливание и его значение для организма.	1	11.10	
7	Закаливание и его значение для организма.	1	18.10	
8	Рациональное питание.	1	25.10	
9	Рациональное питание, профилактика нарушений пищевого поведения.	1	08.11	
10	Рациональное питание, профилактика нарушений пищевого поведения.	1	15.11	
11	Движение – жизнь.	1	22.11	
12	Движение – жизнь.	1	29.11	
13	Разработка комплекса упражнений для утренней зарядки.	1	06.12	
14	Основы оказания первой медицинской помощи.	1	13.12	
15	Основы оказания первой медицинской помощи.	1	20.12	
16	Основы оказания первой медицинской помощи.	1	27.12	
17	Основы оказания первой медицинской помощи.	1	10.01	
18	Основы оказания первой медицинской помощи.	1	17.01	
19	Основные заболевания человека и их профилактика.	1	24.01	
20	Основные заболевания человека и их профилактика	1	31.01	
21	Основные заболевания человека и их профилактика	1	07.02	
22	Основные заболевания человека и их профилактика	1	14.02	
23	Основные заболевания человека и их профилактика	1	21.02	
24	Основные заболевания человека и их профилактика	1	28.02	
25	Основные заболевания человека и их профилактика	1	06.03	
26	Болезни цивилизации.	1	13.03	
27	Болезни цивилизации.	1	20.03	
28	Болезни цивилизации.	1	03.04	
29	Болезни цивилизации.	1	10.04	
30	СПИД – чума 21 века.	1	17.04	
31	Психическое здоровье человека.	1	24.04	

32	Психическое здоровье человека.	1	08.05	
33	Природно-очаговые заболевания.	1	15.05	
34	Пандемии в истории цивилизации.	1	22.05	

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

**Планируемые результаты** реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

**Результаты первого уровня** (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

#### **Ученик научится:**

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;  
Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Строить речевые высказывания в устной форме;

Адекватно воспринимать оценку учителя;

Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

**Результаты второго уровня** (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

#### **Ученик научится:**

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Различать “полезные” и “вредные” продукты;

Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Заботиться о своем здоровье.

**Результаты третьего уровня** (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

#### **Ученик научится:**

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

#### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»

2. Иллюстрированная Мировая История «Греки»

3. Школьная энциклопедия «Древний мир»

4. «Здоровье народа - богатство страны»

5 Г.П. Малахов «Основы здоровья»

6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи»

7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования

8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования»

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Учебники и дополнительная литература.
2. Таблицы по темам курса.
3. Электронный микроскоп.
4. Электронные источники информации.
5. РМУ: ноутбук, МФУ, проектор.

Учебный предмет (курс) \_\_\_\_\_  
 Составитель программы \_\_\_\_\_  
 Класс \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_  
 Эксперт \_\_\_\_\_

№	Структурные элементы программы	Наличие	Рекомендации
1	Титульный лист		
2	Пояснительная записка		
	- выходные данные материалов		
	- цель программы		
	- задачи программы		
	- изменения, внесенные в авторскую учебную программу и их обоснование		
	- количество часов курса		
	- универсальные учебные действия (для классов, работающих по ФГОС)		
	- общая характеристика учебного процесса		
	- формы текущего и итогового контроля знаний и умений обучающихся		
	- система оценивания учебных результатов		
3	Содержание курса		
4	Тематический план		
5	Календарно-тематическое планирование		
	- соответствие названия тем рабочей программы авторской программе		
	- соответствие количества часов в теме рабочей программы и авторской программы		
6	Требования к уровню подготовки учащихся		
7	Перечень учебно-методических средств обучения		
8	Контрольные работы по предмету		



