

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Муниципальное образование "Вяземский район" Смоленской области  
в лице Администрации образования "Вяземский район"  
Смоленской области**

**МБОУ СШ № 4 имени Героя Советского Союза А.Б. Михайлова  
г. Вязьмы Смоленской области**

**РАССМОТРЕНО**

Председатель  
педагогического совета

\_\_\_\_\_  
Мимангалиева Г.И.  
протокол №9  
от «31» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель  
методического совета

\_\_\_\_\_  
Лазаренкова Т.В.  
протокол №3  
от «30» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Мимангалиева Г.И.  
приказ №156/01-07  
от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Охрана жизни и здоровья»  
для обучающихся 10 - 11 классов**

**Вязьма 2023 г.**

## **Пояснительная записка**

### **Рабочая программа внеурочного курса «Охрана жизни и здоровья» для 10- 11 класса разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;

- приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями);

- приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального государственного базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» (с изменениями);

- приказом Минобрнауки России от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993 (с изменениями).

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

**Цель:** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

#### **Задачи курса:**

- формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Охрана жизни и здоровья»**

##### ***Личностные результаты:***

Готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе в единстве с учебной и воспитательной деятельностью, способствующие процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности через:

**воспитание российской гражданственности:** Осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта; значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

**патриотическое воспитание:** осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

**духовно-нравственное воспитание:** Освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

**эстетическое воспитание:** восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства; воспитание культуры речи, письма, организованности в работе, красоты собственного познания;

**формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

**трудовое воспитание:** установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода

деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей;

**экологическое воспитание:** Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

**ценности научного познания:** ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Регулятивные УУД***

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

#### ***Познавательные УУД***

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

### ***Коммуникативные УУД***

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно - коммуникационных технологий.

### Предметные результаты

Ученик научится:

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;

- находить примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;

- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить элементарные исследования с организмом человека и объяснять их результаты;

- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда, здорового питания и отдыха;

- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;

- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;

Ученик получит возможность научиться:

- объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;

- находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, его здоровье, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;

- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека;

- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;

- работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы;

- проводить оценку качеств, свойственных женщинам и мужчинам, проектировать поведение между полами на основе правил этикета.

### **Предметные результаты:**

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;

4. Влияние факторов риска на здоровье человека;

5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;

10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;

12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

## Содержание курса внеурочной деятельности

№	Название раздела	Основное содержание	Виды деятельности
1	Введение (1ч)	Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм	эссе-размышление «Что я делаю для того, чтобы быть здоровым?», «Что значит ответственно относиться к своему
2	Здоровый образ жизни (5ч)	Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей	встреча со студентами волонтерами медколледжа
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)	Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека	Учебно - исследовательская деятельность
4	Рациональное питание.(6ч)	Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня	Практическая работа
5	Движение – это жизнь.(7ч)	Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека	практическое занятие с учителем физкультуры
6	Виды травм и первая медицинская помощь.(5ч)	Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления	встреча со студентами волонтерами мед. колледжа
7	Профилактика	Сформировать представление о	проектная

	заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)	профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний	деятельность
8	Чистота – залог здоровья.(3ч)	Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”	проектная деятельность
9	Живые организмы и их влияние на здоровье.(3ч)	Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием	проектная деятельность



### Тематическое планирование (1 час в неделю)

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>10 класс</b>				
<b>1</b>	<b>Введение (1 ч)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>Здоровый образ жизни (6ч)</b>			
<b>2</b>	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>3</b>	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4</b>	Вредные привычки ,причины их формирования	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>5</b>	Курение и его вредное влияние на организм	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>6</b>	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь	<b>1</b>		
<b>7</b>	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	<b>1</b>		<b>1</b>
	<b>Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)</b>			
<b>8</b>	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>9</b>	Закаливание водой и солнцем	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>10</b>	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>Рациональное питание. (4 ч)</b>			
<b>11</b>	Понятие рационального питания и его значение	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>12</b>	Режим питания	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>13</b>	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>14</b>	Правильное приготовление пищи	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>Движение – это жизнь. (6ч)</b>			
<b>15</b>	Роль физических упражнений	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>16</b>	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>17</b>	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Итого 34 ч</b>				
<b>11 класс</b>				
<b>18</b>	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>19</b>	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>20</b>	Туризм развивает твоё тело и душу. Правила поведения в природе	<b>1</b>		<b>1</b>
	<b>Виды травм и первая медицинская</b>			

	<b>помощь. (5ч)</b>			
21	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1	1	
22	Ушибы , ожоги: твои действия	1		1
23	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении	1		1
24	Виды кровотечений и первая помощь при них	1		1
25	Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить	1		1
	<b>Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)</b>			
26	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1		1
27	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	1		1
	<b>Чистота – залог здоровья. (3ч)</b>			
28	Соблюдай чистоту жилища	1	1	
29	Гигиена одежды и обуви 1 1 30 В чистом теле -здоровый дух	1		1
30	В чистом теле -здоровый дух	1		1
	<b>Живые организмы и их влияние на здоровье. (4ч)</b>			
31	Ядовитые грибы, растения ,животные	1		1
32	Лекарственные растения и их применение	1		1
33	Защита проектов	1		1
34	Итоговое занятие, экскурсия на природу	1		1
				<b>Итого 34 ч</b>

## **Учебно-методический комплект**

### **Список литературы:**

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл – М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019
2. Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013
3. Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014  
-(Yesh\_pravilno\_read.pdf)
4. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktikeread\_stamped.pdf)
5. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read\_stamped.pdf)
6. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read\_stamped.pdf)
7. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
8. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно – Бретт Блюменталь -  
(<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)

### **Интернет-ресурсы**

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> – ответы по соблюдению правильного режима дня, питанию и ведению здорового образа жизни [www.collection.edu.ru](http://www.collection.edu.ru) - банк данных электронных материалов;

[www.za-partion.ru](http://www.za-partion.ru) – сайт журнала «Здоровье школьника»;

[www.znopr.ru](http://www.znopr.ru) – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России»;

[www.valeo.akirkgo.ru](http://www.valeo.akirkgo.ru) – школы здоровья Алтайского края;

[www.mosedu.ru](http://www.mosedu.ru) – информационный портал Департамента образования Москвы (раздел «Здоровье и образование»);

[www.openclass.ru](http://www.openclass.ru) – «Открытый класс» (сетевые образовательные сообщества);

[www.obsheedelo.com](http://www.obsheedelo.com) – информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);

[www.it-n.ru](http://www.it-n.ru) – сеть творческих учителей (сообщество «Здоровьесберегающие технологии в школе»); [www.zdd.lseptember.ru](http://www.zdd.lseptember.ru) – сайт научно-методической газеты «Здоровье детей»;

[www.minzdravsoc.ru](http://www.minzdravsoc.ru) – сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации; [www.chado.ru](http://www.chado.ru) – педиатрический сервер для родителей;

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);

[www.pedsovet.org](http://www.pedsovet.org) – Всероссийский интернет-педсовет (раздел «Медиатека»);

[www.2020strategy.ru](http://www.2020strategy.ru) – «Стратегия социально-экономического развития страны до 2020 года (экспериментальная группа «Новая школа»); [www.narkotikam.net](http://www.narkotikam.net)- информационный портал «Скажи наркотикам нет!»;

[www.schoolsave.ru](http://www.schoolsave.ru) – информационный портал «Безопасность наших школ»;

[www.portal-health.ru](http://www.portal-health.ru) – информационный портал о здоровье;

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) – интернет-портал о здоровом образе жизни;

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru) – сайт журнала «Физическая культура»;

[www.fskn.gov.ru](http://www.fskn.gov.ru) – сайт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков; [www.antiprop.ru](http://www.antiprop.ru) – банк антинаркотической социальной рекламы;

[www.narkotiki.ru](http://www.narkotiki.ru)- информационно- публицистический ресурс «Нет наркотикам»;

[www.netzavisimosti.ru](http://www.netzavisimosti.ru) – Интернет – проект в рамках Федеральной целевой программы противодействия злоупотребления наркотикам