

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГБОУ «ТАТАРСТАНСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО
ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ГАНИ
САФИУЛЛИНА»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____/И. М. Муратшин /

Протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____/Ю. И. Зеленков/

от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____/И. В. Плаксина/

Приказ № 235

от «29» августа 2025 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00FC94509268BA3027DA8C921AE56A8BB2

Владелец: Плаксина Ирина Владимировна

Действителен с 09.07.2025 до 02.10.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

10 класс

Автор:

Исаева Лилия Алишеровна,

учитель физкультуры

г. Нижнекамск, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Секреты здоровья

Пропаганда здорового образа жизни; обобщить и закрепить знания о пищеварительной системе человека; о питательных веществах; знания о правилах питания человека.

Теоретическая часть: довести до сведения детей, какую роль в жизни играет дыхательная гимнастика, релаксационное дыхание.

Рассказать, как свет влияет на зрение, о дефектах зрения, как сберечь зрение.

Ознакомить с комплексом упражнений гимнастики для глаз.

Прививать навыки воспитания в себе потребности в личной гигиене.

Научить детей, как избежать утомления и переутомления. Рассказ о том, как сберечь свой слух и о его раздражителях.

Знакомство с основными санитарно-гигиеническими нормами и правилами, позволяющими сохранить и укрепить своё здоровье.

Практическая часть: научить детей составлять свой индивидуальный режим питания.

2. Азбука движений

Теоретическая часть: дорожное движение, дорожные знаки, правильное движение пешеходов, участники дорожного движения, виды транспортных средств, элементы улиц и дорог, правила перехода улиц и дорог.

Довести до сведения детей какие ДТП бывают, как их избежать, как оказать первую помощь потерпевшему в аварии. Изучение правил пожарной безопасности. Правил поведения в быту. Научить оказывать первую помощь при солнечном ударе. Правила поведения при грозе. Правила поведения на воде. Правила безопасности в любую погоду. Выяснить, что такое обморожение, как его избежать. Научить оказывать первую помощь при переломах. Научить детей оказывать первую медицинскую помощь людям, терпящим бедствие на воде.

3. Спорт - это жизнь

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков и психических процессов. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности; формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Практическая часть: подвижные игры: лапта; прыжки в длину – выше, дальше, быстрее; игры с мячом.

Спортивные игры: Теннис, футбол, бадминтон, пионербол, баскетбол. Игры с метанием в неподвижную и подвижную цель «Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Большой мяч», «Перехватчики» и др. Эстафеты, организация и проведение эстафет: простая круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета-поезд, эстафета с мячом, и др.

4. Светофор здоровья

В ходе реализации содержания программы учащиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения в различных ситуациях, но и путями и средствами укрепления здоровья: уметь оказывать первую медицинскую помощь, общаться со сверстниками и взрослыми, знать о значении природного окружения для здоровья человека.

Обучаются правилам оказания первой медицинской помощи.

5. Привычки

Профилактика наркомании, алкоголизма, курения, формированию негативного отношения к вредным привычкам.

Теоретическая часть: сформировать у воспитанников представление об отрицательном влиянии курения на организм. Знакомство с компонентами табачного дыма, влияние курения на системы органов человека. Формирование устойчивого отрицательного отношения к курению. Определить последствия курения на организм человека. Формирование

негативного отношения к злоупотреблению спиртными напитками. Пропаганда ЗОЖ, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Представление об опасности воздействия вредных привычек на организм человека. Познакомить воспитанников с последствиями употребления наркотических средств. Знакомство с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на здоровье. Иметь представление о возможных угрозах здоровью, поведении в опасных для жизни ситуациях. Научить детей противостоять любым зависимостям и тем людям, которые пытаются к ним приобщить.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Секреты здоровья	8
2	Азбука движений	7
3	Спорт - это жизнь	7
4	Светофор здоровья	5
5	Привычки	6
6	Итоговое занятие	1
ИТГО		34

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Высокий уровень развития мотивации детей к сохранению здоровья; овладение детьми базовыми знаниями и умениями по сохранению и укреплению здоровья; освоение детьми эталонов здорового поведения; отрицательное отношение к зависимостям; стремление заботиться о своём здоровье; высокий уровень нравственной воспитанности; позитивное взаимодействие с окружающим миром; снижение травматизма.

Лист согласования к документу № Рабочая программа-Спорт и здоровый образ жизни от 20.10.2025
Инициатор согласования: Плаксина И.В. Директор
Согласование инициировано: 20.10.2025 09:38

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Плаксина И.В.		 Подписано 20.10.2025 - 09:39	-