

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18» ГОРОДА ОБНИНСКА**

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 18»
Протокол заседания
методического совета
№ 10-пс от «24» мая 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 18»
/ И.Н. Марутина /
Приказ № 121-р от «24» мая 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО - ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Правила безопасного и здорового поведения:
ЗОЖ, безопасные каникулы»**

Срок реализации программы: 16 часов
Возраст обучающихся: 10-14 лет

Составитель: педагог дополнительного образования

г. Обнинск,
2024 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18» ГОРОДА ОБНИНСКА**

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 18»
Протокол заседания
методического совета
№ 10-пс от «24» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 18»
_____/ И.Н. Марутина /
Приказ № 121-р от «24» мая 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО - ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Правила безопасного и здорового поведения:
ЗОЖ, безопасные каникулы»**

Срок реализации программы: 16 часов
Возраст обучающихся: 10-14 лет

Составитель: педагог дополнительного образования

г. Обнинск,
2024 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей социально–гуманитарной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 16 часов, для детей 10-14 лет, стартового уровня освоения.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Программа направлена на важность ЗОЖ и безопасного поведения на каникулах. У детей будут сформированы знания о составляющих ЗОЖ и правилах безопасного поведения. Будут развиты навыки здорового питания, физической активности и соблюдения режима дня. Дети будут иметь негативное отношение к вредным привычкам. Ключевой особенностью программы "ЗОЖ и безопасные каникулы" является ее практическая направленность. Программа включает в себя многочисленные практические упражнения, ролевые игры и моделирование ситуаций, которые позволяют детям отрабатывать навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в реальных условиях. Программа учитывает возрастные особенности, познавательные возможности и жизненный опыт школьников.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.22 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- 7.Устав учреждения. Локальные нормативные акты.

Актуальность программы

заключается в формировании практических умений и навыков, необходимых для обеспечения ЗОЖ. Такой комплексный и практический подход способствует сохранению их здоровья и благополучия.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей объединяет в себе два важных аспекта: формирование навыков здорового образа жизни и безопасного поведения на каникулах. Программа разработана с использованием современных научных данных о ЗОЖ и безопасном поведении, состоит в способе подачи

материала с опорой на современные реалии и учитывает возрастные особенности школьников и использует игровые и практические методы обучения.

Программа модифицированная, основана на дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программа «Правила безопасного и здорового поведения: ЗОЖ, безопасные каникулы», разработанной методист МБОУ ЦРТДиЮ Медведевой А.Ф.

Адресат программы:

Обучение рассчитано на детей 10-14 лет

Специальных условий приема нет.

Комплектование групп – разновозрастные.

Число обучающихся по программе не менее 15 человек

Уровень освоения программы – стартовый

Объем программы - 16 часов

Срок освоения программы – 6 месяцев

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 часу (45 минут)

Формы занятий с детьми - беседы, викторины, практические упражнения, ролевые игры и моделирование ситуаций, презентации, практические занятия.

Дистанционное обучение не предусмотрено.

При зачислении на программу детей с ОВЗ для них будет разработан индивидуальный учебный план (ИУП), обеспечивающий освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (273-ФЗ, ст.2, п.27).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование у школьников знаний, умений и навыков здорового образа жизни и безопасного поведения в различных ситуациях во время каникул.

Задачи:

Обучающие:

- научить заботиться о своем здоровье;
- обучить детей распознавать и оценивать опасные ситуации;
- сформировать навыки оказания первой помощи;

Воспитательные:

- воспитать негативное отношение к вредным привычкам;
- воспитывать чувство ответственности за свою безопасность и безопасность окружающих;

Развивающие:

- развить потребность в здоровом питании, физической активности и соблюдении режима дня;
- развить навыки принятия правильных решений в опасных ситуациях;

1.3 Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Часть 1. ЗОЖ					
1	Вводное занятие. Что такое ЗОЖ?	1	0,5	0,5	Беседа, игра,

2	Правильное питание	1	0,5	0,5	опрос
3	Физическая активность	1	0,5	0,5	
4	Режим дня	1	0,5	0,5	
5	Закаливание	1	0,5	0,5	
6	Вредные привычки	1	0,5	0,5	
7	Гигиена. Сон	1	0,5	0,5	
8	Эмоциональное здоровье. Подведение итогов.	1	0,5	0,5	
Часть 2. Безопасные каникулы					
9	Безопасность дома	1	0,5	0,5	Беседа, игра, опрос
10	Безопасность при пожаре	1	0,5	0,5	
11	Первая помощь при ожогах и травмах	1	0,5	0,5	
12	Безопасность на улице	1	0,5	0,5	
13	Безопасность на воде	1	0,5	0,5	
14	Безопасность в лесу	1	0,5	0,5	
15	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте в непогоду	1	0,5	0,5	
16	Подведение итогов	1	0,5	0,5	
Всего		16	8	8	

1.4 Содержание программы

Часть 1. ЗОЖ.

1.1 Вводное занятие. Что такое ЗОЖ?

Теория. Понятие о здоровом образе жизни. Составляющие ЗОЖ (питание, физическая активность, режим дня, закаливание, отказ от вредных привычек).

Практика. Разбор действий в конкретных ситуациях.

1.2 Правильное питание

Теория. Основные принципы здорового питания. Пищевая пирамида. Вредные и полезные продукты.

Практика. Разбор действий в конкретных ситуациях.

1.3 Физическая активность

Теория. Значение физической активности для здоровья. Виды физических упражнений. Режим двигательной активности для младших школьников. Осанка.

Практика. Разучивание полезных упражнений: упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательная гимнастика.

1.4 Режим дня

Теория. Значение режима дня для здоровья. Оптимальный режим дня для. Практические упражнения по составлению режима дня.

Практика: Разбор действий в конкретных ситуациях.

1.5 Закаливание

Теория. Понятие о закаливании. Методы и правила закаливания для детей.

Практика. Проект «Мы за здоровый образ жизни»

1.6 Вредные привычки

Теория. Вред курения, алкоголя и наркотиков для здоровья. Последствия употребления вредных веществ. Формирование негативного отношения к вредным привычкам.

Практика. Разбор действий в конкретных ситуациях.

1.7 Гигиена. Сон

Теория. Правила личной гигиены. Чистка зубов, мытье рук, уход за волосами и кожей. Значение гигиены для здоровья. Значение сна для здоровья. Правила гигиены сна. Оптимальная продолжительность сна для младших школьников.

Практика. Разбор действий в конкретных ситуациях. Игра «Можно-нельзя».

1.8 Эмоциональное здоровье. Подведение итогов.

Теория. Что такое эмоциональное здоровье. Факторы, влияющие на эмоциональное здоровье. Способы управления эмоциями. Обсуждение важности здорового образа жизни.

Практика. Итоговый тест по проверке знаний и умений. Разработка памятки по ЗОЖ.

Часть 2. Безопасные каникулы

2.1 Безопасность дома

Теория. Правила обращения с электроприборами. Опасность пожаров и меры по предупреждению.

Практика. Решение и разбор ситуационных задач. Составление памятки.

2.2 Безопасность при пожаре

Теория. Действия при возгорании. Меры эвакуации из зданий.

Практика. Упражнения по отработке навыков эвакуации.

2.3 Первая помощь при ожогах и травмах

Теория. Ожоги. Причины возникновения. Степени ожога. Действия первой помощи пострадавшим.

Практика. Упражнения по отработке навыков оказания первой помощи.

2.4 Безопасность на улице

Теория. Правила перехода проезжей части. Опасности, связанные с играми на дороге. Безопасность при езде на велосипеде и самокате.

Практика. Упражнения-игра по отработке навыков безопасного поведения на улице «Азбука безопасности».

2.5 Безопасность на воде

Теория. Правила поведения на водоемах. Опасности, связанные с купанием летом и поведение на водных объектах зимой. Положительные и отрицательные стороны водоёмов.

Практика. Игра «Я-спасатель». Обсуждение опасных ситуаций.

2.6 Безопасность в лесу

Теория. Правила поведения в лесу. Опасные животные и растения. Первая помощь при укусах насекомых и змей.

Практика. Практические упражнения по ориентированию в лесу.

2.7. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте в непогоду

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Если на улице метель, сильный ветер.

Теория. Обобщающее занятие по безопасности.

Практика. Итоговый тест по проверке знаний и умений. Викторина «Мои зелёные друзья»

2.8 Подведение итогов

Теория. Обсуждение ситуаций, в которых дети могут столкнуться с опасностью.

Практика. Разработка памятки по безопасным каникулам.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- о составляющих ЗОЖ;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- представление о правилах поведения при неблагоприятных погодных условиях.

Обучающиеся будут уметь:

- предвидеть опасность, правильно реагировать на нее и действовать;
- оказывать первую помощь
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- заботиться о своем здоровье.

Личностные:

- быть ответственными за свою безопасность и безопасность окружающих;
- формировать потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности;
- иметь негативное отношение к вредным привычкам.

Метапредметные:

- будут развиты навыки здорового питания, физической активности и соблюдения режима дня;
- анализировать причины возникновения опасных ситуаций;
- обобщать и сравнивать последствия опасных и ситуаций;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению;
- оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- умения выражать свои мысли и способность слушать собеседника;

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
Часть 1. ЗОЖ				
1	1 неделя обучения	Вводное занятие. Что такое ЗОЖ?	1	Беседа, обсуждение,
2	2 неделя обучения	Правильное питание	1	Беседа, игра
3	3 неделя обучения	Физическая активность	1	Беседа, практическое занятие.

4	4 неделя обучения	Режим дня	1	Беседа, практическое занятие, игра
5	5 неделя обучения	Закаливание	1	Беседа, практическое занятие
6	6 неделя обучения	Вредные привычки	1	Беседа, практическое занятие.
7	7 неделя обучения	Гигиена. Сон	1	Беседа, игра
8	8 неделя обучения	Эмоциональное здоровье. Подведение итогов.	1	Беседа, тест
Часть 2. Безопасные каникулы				
9	9 неделя обучения	Безопасность дома	1	Беседа, практическое занятие
10	10 неделя обучения	Безопасность при пожаре	1	Беседа, практическое занятие
11	11 неделя обучения	Первая помощь при ожогах и травмах	1	Беседа, практическое занятие
12	12 неделя обучения	Безопасность на улице	1	Беседа, игра
13	13 неделя обучения	Безопасность на воде	1	Беседа, практическое занятие, игра
14	14 неделя обучения	Безопасность в лесу	1	Беседа, практическое занятие
15	15 неделя обучения	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте в непогоду	1	Беседа, тест
16	16 неделя обучения	Подведение итогов	1	Беседа, практическое занятие
			16	

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

Наличие: учебного кабинета для занятий с детьми; проектор, ноутбук, принтер.

Наглядное обеспечение

1. Иллюстрации, фотографии, рисунки, стенды по темам со сменными экспозициями;
2. Презентации по всем темам, видеоролики;
3. Дидактический и раздаточный материал.

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий (по каждой теме)

2.3. Формы аттестации

Проводится аттестация по итогам освоения программы, которая определяет личностный рост ребёнка по параметрам:

-усвоение знаний по базовым темам.

-формирование коммуникативных качеств.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме наблюдения, беседы, игры.

Аттестация по итогам освоения программы: проходит в форме творческого занятия.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических и творческих заданий. Ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого обучающегося.

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень – знает полностью изученный материал. Дает логический ответ. Самостоятельно выполняет задания

Средний уровень – знает изученный материал. Требуются дополнительные вопросы для полного ответа. Выполняет задания с небольшой помощью педагога.

Низкий уровень – знает фрагментарно изученный материал. Требуются дополнительно корректирующие вопросы. Не может спрогнозировать последовательность своих действий в той или иной ситуации. Выполняет задание только с помощью педагога.

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса обучающихся к занятиям с ознакомлением ЗОЖ и личной безопасности.

2.5 Методическое обеспечение программы

Наиболее приемлемой формой организации образовательного процесса в этом виде деятельности является групповое занятие и познавательная беседа.

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся творческой, свободной, комфортной среды. Этому способствует использование педагогом методов обучения, позволяющих достичь максимального результата. К ним относятся беседа, рассказ, объяснения, показ, демонстрация иллюстративного материала и фотографий, презентаций. Применяются активные методы обучения: выполнение практических работ, дидактические игры.

Познавательный интерес детей усиливается за счет систематического просмотра видеоматериалов. Занятия по программе строятся на следующих принципах:

- усвоения материала от простого к сложному;
- единства воспитания и обучения;
- последовательности, доступности;
- индивидуальности.

Характер деятельности обучающихся: поисковый, исследовательский.

Рабочая программа обновляется ежегодно с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

2.6 Список литературы

Литература для педагога:

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-7 класс. Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, А.Б. Таранин.
2. Цвилюк Г. Е. Азы безопасности: Книга для детей и родителей. М.: Просвещение, 1994.
3. Маченин, А.А. Движение «Школа безопасности» (Текст) Маченин, А.А. ОБЖ. – 2013 – №3. – С. 47-55.
4. Лизунова Е.В. Особенности школьников в опасных ситуациях социального характера. Самарский научный вестник. 2014 №2. С. 59-61.

Интернет-источники:

1. <http://kuhta.clan.su> Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
2. <https://82.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/4174937> Онлайн уроки. «Мои безопасные каникулы»

Литература для родителей и детей:

1. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. «Как не попасть в неприятную ситуацию»

В программе используются интернет-ресурсы и аналогичные программы по социально-гуманитарной направленности.