

**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	
<b>Часть 1. ЗОЖ</b>					
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	
<b>Часть 2. Безопасные каникулы</b>					
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	
<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	

## 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
<b>Часть 1. ЗОЖ</b>				
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
<b>Часть 2. Безопасные каникулы</b>				
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 используется интернет-ресурсы и аналогичные программы по социально-гуманитарной направленности.