

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8
ИМЕНИ А.В. ГРЯЗНОВА»
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Согласовано:
Руководитель
Центра «Точка роста»
Белых Е.С.

от «29» августа 2025 года

Принято:
Решение педагогического
совета
МБОУ «СОШ №8 имени
А.В. Грязнова» ИМОСК
Протокол № 2

от «29» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ

«СОШ № 8 имени
А.В. Грязнова» ИМОСК

С.С. Князева

Приказ № 205

«29» августа 2025 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

направленность программы – естественнонаучная
возраст учащихся – 11-13 лет
срок реализации программы – 1 год
уровень программы – базовый

Составила
Распопова Ирина Ивановна
педагог дополнительного образования

с. Тищенское, Ставропольский край
год разработки программы 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу настоящей программы положены педагогические и дидактические принципы воспитания, направленные на формирование функционально грамотной личности, т.е. человека, который сможет активно пользоваться своими знаниями, постоянно учиться и осваивать новые знания всю жизнь.

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. От 08.12.2020 г.).
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. Департамент государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения России от 30.09.2020 г.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).
6. Устава МБОУ «СОШ №8 имени А. в. Грязнова» ИМОСК

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мое здоровье» является программой естественнонаучной направленности, т. к. ориентирована на укрепление здоровья, формировании навыков здорового образа жизни. Реализация задач, поставленных данной программой, способствует формированию и развитию морально-волевых качеств и систем ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни.

Новизна и актуальность

Новизна данной программы заключается в том, что она предназначена для обеспечения процесса углубленного обучения обучающихся, приобретения ими конкретных необходимых знаний, которые затем будут применяться непосредственно на практике в повседневной жизни. Материал программы полностью соответствует требованиям современного общества в вопросах сохранения и укрепления жизни подрастающего поколения. Программа нацелена на ознакомление обучающихся с научно-техническими

достижениями в вопросах сохранения жизни. Программа позволит приобрести навыки самостоятельного решения и практического применения теоретических знаний в различных чрезвычайных ситуациях, оказания первой доврачебной помощи.

Актуальность программы обусловлена тем, что в условиях современно мира, повышения уровня опасности необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности. Для этого и необходимо расширение знаний безопасности жизнедеятельности со школьного уровня до уровня специальной подготовки в условиях реализации данной программы. Материально-технические условия для реализации данной программы имеются на базе Центра «Точка роста».

Отличительные особенности программы

Программа имеет базисную платформу — центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста». Структура примерной программы выстроена по **модульному принципу**. При отборе программного материала реализуются принципы системно-деятельностного подхода, учтены межпредметные связи и метапредметные результаты освоения программы. Структура программы направлена на формирование компетенций в области здорового образа жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, получение опыта самостоятельных действий. Программа предусматривает теоретические (беседы, лекции, доклады, самостоятельное изучение теоретических тем) и практические (урок, деловая игра, проект и др.) занятия. По окончании курса проводится публичная защита проекта.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся 11-13 лет (независимо от пола), проявляющих интерес к данной области и не имеющих медицинских противопоказаний.

Особенности развития познавательных способностей подростка часто служат причиной трудностей в школьном обучении: неуспеваемость, неадекватное поведение. Успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка. Основное условие всякого обучения – наличие стремления к приобретению знаний и измерению себя и обучающегося.

Знание особенностей познавательной сферы подростка очень важно, потому что при обучении воспитании эти особенности нужно обязательно учитывать.

Наполняемость групп - в каждой учебной группе по 10 детей.

Предполагаемый состав групп – одного возраста;

Условия приема детей - на общих основаниях

Срок реализации программы и объем учебных часов

1 год обучения: 108 часов, 1 раз в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (3 часа в неделю)

Формы обучения

Обучение осуществляется в **очной форме**.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у подростков представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Задачи:

1. Образовательные:

- сформировать у обучающихся потребность в изучении основ здорового образа жизни;
- сформировать у обучающихся представление о культуре безопасного поведения;
- совершенствовать знания, умения и навыки обучающихся в области безопасности жизнедеятельности и сохранения здоровья;
- создать условия для овладения умениями предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.

2. Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся ответственное отношение к собственным мыслям, словам, поступкам, к своему здоровью, образу жизни;
- формировать активную жизненную позицию.

3. Развивающие:

- создать условия для реализации умственного, духовного, физического, творческого потенциала обучающихся и развития качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни;
- развивать умение обучающихся чётко и лаконично излагать свои мысли и точку зрения;
- расширять межпредметный кругозор;
- формировать познавательную самостоятельность и деловые качества.

Условия реализации программы. Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных технологий. Данная программа является модифицированной и рассчитана на 1 год обучения для учащихся 11-13 лет. При разработке программы учитывались возрастные особенности учащихся. Посещение занятий проводится на добровольной основе. Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа «Мое здоровье» вариативна и допускает некоторые изменения в содержании занятий, форме их проведения, количестве часов, отведенных на изучения отдельных тем. При реализации данной программы используются как групповые, так и индивидуальные занятия.

Режим организации занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (практико-ориентированные занятия), 1 раз в неделю по 1 часу (изучение теории).

2 часа в неделю отводится на практические занятия, поскольку основная задача реализации данной программы – формирование у всех участников

образовательного процесса компетенций в области безопасности жизнедеятельности в комплексе с развитием цифровой грамотности, проектной деятельности, социальной самореализации.

Продолжительность занятий – по 40 минут с 10 минутным перерывом (Положение о Центре образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» МБОУ «СОШ №8 имени А.В. Грязнова» ИМОСК

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель в год	Кол-во учебных дней в год	Кол-во учебных часов нед./год	Режим занятий
базовый	1	01.09.25	26.05.26	36	72	3/108	1 раз в неделю по 2 часа 1 раз в неделю по 1 часу
базовый	2	01.09.25	26.05.26	36	72	3/108	1 раз в неделю по 2 часа 1 раз в неделю по 1 часу
базовый	3	01.09.25	26.05.26	36	72	3/108	1 раз в неделю по 2 часа 1 раз в неделю по 1 часу

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в изучении представленных тем и с детьми (педагогический стаж 27 лет), образование–высшее педагогическое.

Уровень освоения программы: базовый

Ожидаемый результат:

Предметными результатами является формирование следующих умений:

- знать основы здорового образа жизни;
- полученные знания позволят детям и подросткам понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;
- учащиеся смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;
- подростки научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- подростки научатся преобразовывать полученные знания и применять их в повседневной жизни;

Метапредметными результатами является формирование следующих

универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно, искать средства её осуществления;
- учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации;
- учиться планировать практическую деятельность;
- с помощью педагога отбирать наиболее подходящие для выполнения задания материалы и инструменты;
- учиться предлагать свои приёмы и способы решения важных жизненных ситуаций;

Познавательные УУД:

- понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость);
- стараться избегать стрессов;
- уметь находить причину и последствия событий;
- выбирать правильное для своего здоровья поведение;
- отвечать за своё решение;
- уметь противостоять вредным привычкам;
- заниматься самовоспитанием;
- уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики;
- уметь оказывать помощь своим одноклассникам;
- поддерживать и помогать членам своей семьи.

Коммуникативные УУД:

- организовывать взаимодействие в группе;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументировать её;
- учиться подтверждать аргументы фактами;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения

Личностные УУД:

- осознавать себя ценной частью большого разнообразного мира (природы и общества);
- формулировать самому простые правила поведения в природе;
- искать свою позицию в многообразии общественных и мировоззренческих позиций;
- уважать иное мнение;
- вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения.

Учащиеся должны:

знать:

- понятие «здоровье», «болезнь»;

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- составляющие компоненты здоровья;
- способы оказания доврачебной помощи.

уметь:

- слушать собеседника и принимать его позицию;
- применять способы расслабления
- применять нетрадиционные методы лечения (музыка, цвет);
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему.

иметь навыки:

- для поддержания здоровья своего организма
- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в конкурсах, соревнованиях

Учебно-тематический план (базовый уровень)

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	0	беседа
	Модуль 1. Здоровый образ жизни и его компоненты	15	5	10	практические занятия
2	Модуль 2. Психологический	15	5	10	Составление памятки «Как уверенно сказать НЕТ»
3	Модуль 3. Гигиенический	24	10	14	практическое занятие
4	Модуль 4. Основы медицинских знаний	41	8	33	Тест, практическое занятие
5	Модуль 5. Итоговое занятие-	6	4	2	Тест, защита творческой работы
6	Аттестация: входная, текущая	6	2	4	Тест
7	ИТОГО	108	35	73	

Содержание программы.

Программа состоит из нескольких тематических модулей, которые взаимосвязаны между собой.

Вводное занятие. Знакомство с программой курса и возможностями оборудования центра «Точка роста». Инструктаж по ТБ (1 ч.)

Входная аттестация (3 ч.): 2 ч – выполнение работы, 1 ч – анализ работы.

Модуль 1. Здоровый образ жизни и его компоненты. 15 часов.

Физические, психические, поведенческие составляющие здоровья. Понятия «здоровья» и «болезни». Показатели здоровья. Понятие «образа жизни». Двигательная активность. Рациональное питание. Закаливание. Четкий режим дня. Выполнение гигиенических требований. Первичные и вторичные факторы риска заболеваний. Понятие профилактики

заболеваемости. Мотивация к ЗОЖ: самосохранения, подчинения к требованиям, получения удовольствия от здоровья. Принципы ЗОЖ: ответственности, комплексности, индивидуальности, умеренности, рационального чередования нагрузок и отдыха, рациональной организации жизнедеятельности, самообразования.

Практика: выполнение динамических и статических упражнений. Определение правильности осанки. Выполнение упражнений по предупреждению искривления позвоночника.

Составление режима питания. Определение норм питания. Составление меню.

Составление режима дня

Модуль 2. Психологический. 15 часов

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама. Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Практика: Психологический тренинг «Алкоголь: мифы и реальность», психологический тренинг «Скажи курению НЕТ», реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»); психологический тренинг «Наркотики: не влезай - убьет»; оформление реферата «Пагубные привычки»; работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

Модуль 3. Гигиенический. 24 часа

Инфекционные заболевания.

Микроорганизмы - возбудители болезней. Защитные силы организма.

Понятие об инфекционных заболеваниях. Условия возникновения эпидемий.

Стадии инфекционного заболевания: инкубационный и острый периоды, выздоровление.

Профилактика инфекционных заболеваний (ликвидация источников инфекции, пресечение её передачи, повышение устойчивости человека к данной инфекции). Предупредительные прививки. Наиболее часто встречающиеся инфекции в нашем регионе, их профилактика. Средства личной гигиены, первая доврачебная помощь, уход за инфекционными больными.

Практика: Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.

Физиологические тесты и функциональные дыхательные пробы. Понятие о кислородном голоде.

Дыхательные: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки.

Гигиеническая оценка микроклимата помещения. Меры первой помощи при отравлении угарным газом и удушье. Поддержание чистоты в помещении. Изготовление простейших респираторов. Открытое занятие

Модуль 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 41 час.

Правовые основы оказания первой помощи.

Первая помощь при травмах (вывихи и переломы, их виды). Оказание первой помощи пострадавшему. Первая помощь при ранах (виды кровотечения и оказание первой медицинской помощи). Первая помощь при отсутствии сознания. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при воздействии высоких и низких температур. Правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах. Виды повязок и способы их наложения. Встречи с медицинскими работниками.

Практика: уметь оказать первую помощь при травмах и ранах. Уметь оказать первую помощь при обмороке, коме, клинической смерти.

Уметь оказать первую помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути. Уметь оказать первую помощь при воздействии высоких и низких температур. Открытое занятие

Модуль 5. Итоговое занятие. 6 часов

Оформление проектов (исследовательских работ)

Практика: публичная защита проектов (исследовательских работ)

Материально-техническое обеспечение

- занятия проводятся в помещении, расположенном на 3 этаже здания МБОУ «СОШ №8 имени А.В. Грязнова». Освещение: лампы дневного света, естественное. На окнах брендированные вертикальные жалюзи. Отопление: централизованное. Число посадочных мест: 8

- перечень оборудования учебного кабинета: столы и стулья для обучающихся и педагога, шкаф – перегородка для хранения оборудования и дидактических пособий, диван, пуф, мешок – груша (3), настенные брендированные часы, брендированный информационный стенд;

-перечень оборудования, необходимого для проведения занятий: тренажер-манекен для отработки сердечно-легочной реанимации. тренажер-манекен для отработки приемов удаления инородных тел из дыхательных путей, набор имитаторов травм и поражений, коврик для проведения сердечно-легочной реанимации, табельные средства для оказания первой помощи, воротник шейный, шина лестничная, аптечка первой помощи автомобилиста (4 шт) ;

- перечень технических средств обучения: компьютер, интерактивная доска, ноутбук для мобильного класса;

- учебный комплект на каждого воспитанника: тетрадь, ручка, карандаш, линейка, ножницы;

- требования к специальной одежде обучающихся: спортивная форма и

обувь.

– информационное обеспечение: аудиоисточники, видеоисточники, фотоисточники, интернетисточники, цифровые информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

Электронные ресурсы

«Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru

«Российский Красный крест» www.redcross.ru

Сайт МЧС России: <https://www.mchs.gov.ru/> Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»

Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации: <https://mz19.ru/>

Основные методы, используемые для реализации программы

На занятиях используются различные **методы обучения**:

- на теоретических занятиях используется наглядный, словесный методы, видеоматериалы

– на занятиях практической направленности преобладает практический метод, направленный на отработку практических умений и навыков.

- в воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Работа по программе «Мое здоровье» основывается на различных **видах деятельности**:

- выполнение физических упражнений;

- составление режима своего дня и режима питания;

- **выполнение психологических тренингов;**

- **составление памяток по здоровому образу жизни;**

- **составление рефератов;**

- **изготовление простейших респираторов;**

- встречи с медицинским работником, с целью изучения основ медицинских знаний и применения знаний на практике;

- проведение открытых занятий;

- участие в соревнованиях (Зарница);

В практической работе по реализации программы можно использовать следующие **формы деятельности**:

- **формы организации образовательного процесса:** индивидуально-групповая и групповая;

- **формы организации учебного занятия:** беседа, встреча с интересными людьми, диспут, круглый стол, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, олимпиада, открытое занятие, практическое занятие, презентация, соревнование, экскурсия;

- **педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения,

технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология педагогической мастерской, здоровьесберегающая технология;

Виды дидактических материалов:

Наглядные пособия:

- естественный или натуральный (гербарии ядовитых растений.);
- объёмный (внутренних органов человека, имитаторы травм, скелет человека, манекены);
- схематический или символический (таблицы, рисунки, плакаты);
- картинный и картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы);
- звуковой (аудиозаписи);
- смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения др.);
- обучающие прикладные программы в электронном виде (CD);

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля:

- *Входная аттестация (первичная диагностика)* проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование.
- *текущая аттестация* определяет степень усвоения учебного материала в середине года;
- *итоговая аттестация* проводится в конце учебного года для определения степени усвоения знаний и умений, полученных в процессе освоения образовательной программы (зачет, соревнование).

Уровни освоения программы	результат
Высокий	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в

	продукт, требующий незначительной доработки
низкий	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

Критерии оценки проектной работы

1. Способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, проявляющаяся в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы её решения реализацию/апробацию принятого решения, обоснование и создание модели, прогноза, макета, объекта, творческого решения и т.п. Данный критерий в целом включает оценку сформированности познавательных учебных действий.

2. Сформированность предметных знаний и способов действий, проявляющаяся в умении раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания и способы действий.

3. Сформированность регулятивных действий, проявляющаяся в умении самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени, использовать ресурсные возможности для достижения целей, осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях.

4. Сформированность коммуникативных действий, проявляющаяся в умении ясно изложить и оформить выполненную работу, представить её результаты, аргументировано ответить на вопросы.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005.-78 с.
2. Билык Н. И. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008 -58 с.
3. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». -Спб:1995.-88 с.
4. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой медицинской помощи (Текст): серия «Начальная школа»/ В.А. Крутецкая. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2017 – 64 с.: ил.
5. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 7-9 классы. -М.:ВАКО,2008.-102 с.
6. Кулинич Г.Г. Сценарии клубных мероприятий и общешкольных праздников. – М: «ВАКО», 2006. – 208 с.

7. Матюхина Ю. А. Классные часы на темы этикета. 5-11 классы. / метод. пособие. - М. Планета, 2011. - 59 с.
8. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. - М.: Планета, 2011. - 46 с.
9. Рудякова О.Н. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. - Волгоград: Учитель, 2008. - 59 с.
10. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2004. - 97 с.
11. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. – Программа, планирование. Конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2015. - 43 с.
12. Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации. - Волгоград: Учитель, 2009. - 37 с.

Список литературы для учащихся:

1. Волков В. Прежде чем заводить такую привычку / В. Волков // Детская роман-газета. — 2013. — № 1. — С. 34 : цв. ил.
2. Засыпкин, И. В. Методика в историческом развитии физической культуры для оздоровления молодежи и школьников / И. В. Засыпкин, А. А. Ласкин // Защити меня. — 2012. — № 2. — С. 10-16
3. Константинов, А. П. Экология и здоровье: опасности мифические и реальность / А. П. Константинов, И. Н. Костин // Экология и жизнь. — 2012. — № 7. — С. 82-85
4. Осеева, В. А. Лекарство / Осеева, В.А. Волшебное слово. - М.: «Книги «Искателя», 2003. - С.38-39.
5. Остер Г.Б. // Остер, Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей / Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.
6. Погодаева Е. Почему мы едим вредные продукты. Опыт научной работы учащихся 8-го класса / Е. Погодаева, Т. Маршалкина, А. Красноярова // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2011. — № 3. — С. 30-37 : граф.
7. Перекреститься до того, как грянет гром // Нарконет. — 2013. — № 8. — С. 53-59 : фот.цв.
8. Филонов, Михаил. Чёртово зелье / М. Филонов // Свет. — 2010. — № 9. — С. 76-78 : цв. ил.

Интернет-источники

1. Все о первой помощи» - [http:// www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)
2. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»
<http://www.mchs.gov.ru>
3. «Российский Красный крест» <http://www.redcross.ru>
4. сайт журнала «Здоровье школьника» <http://www.za-partion.ru>
5. «Открытый класс» (сетевые образовательные сообщества)

<http://www.openclass.ru/>

6. информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании)

<http://www.obsheedelo.com>

7. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт») <http://www.edu.ru/>

8. информационный портал «Скажи наркотикам нет!»
<http://www.narkotikam.net>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Контрольные вопросы

Тема: «Здоровый образ жизни и его компоненты»

1. Как можно охарактеризовать здоровый образ жизни?
2. Для формирования духовного благополучия необходимо...
3. Для формирования физического благополучия необходимо...
4. Что нужно для того, чтобы сохранить свое здоровье?
5. Основные составляющие здорового образа жизни?
6. Почему здоровый образ жизни является индивидуальной системой поведения человека?

Тема: «Основы медицинских знаний»

Каковы основные признаки наружного кровотечения?

- а. медленное и тягучее кровотечение;
- б. быстрое и пульсирующее кровотечение;
- в. сильная боль в повреждённой части тела;
- г. кровь ярко-красного цвета;
- д. кровь темно-красного цвета.

2. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

- а. кровь спокойно вытекает из раны;
- б. кровь фонтанирует из раны;
- в. кровь ярко-красного цвета;
- г. кровь тёмно-красного цвета;
- д. слабость.

3. Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?

- а. прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
- б. прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
- в. плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
- г. доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;

д. на 3-5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

4. Как правильно наложить давящую повязку?

- а. обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
- б. обработать края раны вазелином или кремом;
- в. прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;
- г. наложить повязку.

5. Укажите признаки внутреннего кровотечения?

- а. порозовение кожи в области повреждения;
- б. посинение кожи в области повреждения;
- в. учащённый слабый пульс и частое дыхание;
- г. кашель с кровавыми выделениями;
- д. повышение артериального давления;
- е. чувство неутолимого голода.

6. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?

- а. промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;
- б. промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;
- в. смазать рану вазелином или кремом;
- г. заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

7. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?

- а. наложением холода на место ушиба;
- б. наложением тепла на место ушиба;
- в. наложением на место ушиба тугй повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

8. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?

- а. наложить на повреждённое место холод;
- б. наложить на повреждённое место тепло;
- в. наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

9. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?

- а. обеспечить повреждённой конечности покой;
- б. наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;
- в. наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

10. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?

- а. вправить вышедшие наружу кости;
- б. остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;
- в. на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство;

г. провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

11. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?

- а. провести иммобилизацию места перелома;
- б. устранить искривление конечности;
- в. положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

12. Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?

- а. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;
- б. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;
- в. на голову пострадавшему положить холод;
- г. вызвать врача.

13. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?

- а. положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;
- б. положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
- в. произвести прекардиальный удар в область грудины;
- г. приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

Ответы:

1. в, г 2. а, г 3. б, в, г 4. а, в, г 5. б, в, г 6. б, г 7. а, в, г
8. а, в, г 9. а, в, г 10. б, в, г 11. а, в, г 12. а, в, г 13. а, в, г.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				групповая	1	Вводное занятие. Знакомство с программой курса и возможностями оборудования центра «Точка роста». Инструктаж по ТБ.	Учебный кабинет	беседа
				индивидуальная	2	Входная аттестация	Учебный кабинет	Письменная работа
				Индивидуальная, групповая	1	Анализ работы входной аттестации	Учебный кабинет	беседа
					15	Модуль 1. Здоровый образ жизни и его компоненты.		
				групповая	2	Выполнение динамических и статических упражнений	Спортзал (стадион)	Практическое занятие
				групповая	1	Физические, психические, поведенческие составляющие здоровья. Понятия «здоровья» и «болезни». Показатели здоровья.	Учебный кабинет	беседа
				Групповая, индивидуальная	2	Определение правильности осанки. Выполнение упражнений по предупреждению искривления позвоночника	Учебный кабинет. Спортзал	Практическое занятие
				групповая	1	Двигательная активность. Рациональное питание. Закаливание. Четкий режим дня. Первичные и вторичные факторы риска заболеваний	Учебный кабинет	Фронтальная беседа
				индивидуальная	2	Составление режима питания. Определение норм питания.	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	1	Понятие профилактики заболеваемости. Мотивация к ЗОЖ.	Учебный кабинет	Фронтальный опрос, беседа

			групповая	2	Составление меню	Учебный кабинет	Практическое занятие
			групповая	1	Принципы ЗОЖ	Учебный кабинет	беседа
			индивидуальная	2	Составление режима дня	Учебный кабинет	Практическое занятие
			групповая	1	Выполнение гигиенических требований: ответственности, комплексности, индивидуальности, умеренности, рационального чередования нагрузок и отдыха, рациональной организации жизнедеятельности, самообразования	Учебный кабинет	Фронтальный опрос
				15	Модуль 2. Психологический.		
			индивидуальная	2	Психологический тренинг «Алкоголь: мифы и реальность»	Учебный кабинет	Работа с тренингом
			групповая	1	Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм.	Учебный кабинет	беседа
			индивидуальная	2	Психологический тренинг «Скажи курению НЕТ»	Учебный кабинет	Творческие задания
			Групповая, индивидуальная	1	Стадии алкоголизма. Миф или реальность	Учебный кабинет	беседа
			Групповая	2	Реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»)	Учебный кабинет	Творческое задание
			групповая	1	«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух	Учебный кабинет	Фронтальный опрос, беседа
			индивидуальная	2	Психологический тренинг «Наркотики: не влезай - убьет»	Учебный кабинет	Работа с тренингом
			групповая	1	Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления	Учебный кабинет	беседа

				групповая	2	оформление реферата «Пагубные привычки»; работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений	Учебный кабинет	Работа в группах
				групповая	1	Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.	Учебный кабинет	беседа
					24 +3 ч (текущая аттестация)	Модуль 3. Гигиенический.		
				групповая	2	Инфекционные заболевания. Микроорганизмы - возбудители болезней.	Учебный кабинет	беседа
				групповая	1	Защитные силы организма.	Учебный кабинет	Беседа
				групповая	2	Условия возникновения эпидемий. Стадии инфекционного заболевания: инкубационный и острый периоды, выздоровление.	Учебный кабинет	беседа
				групповая	1	Профилактика инфекционных заболеваний (ликвидация источников инфекции, пресечение её передачи, повышение устойчивости человека к данной инфекции). Уход за инфекционными больными	Учебный кабинет	Фронтальный опрос, беседа
				групповая	2	Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях	Учебный кабинет	Практическое занятие
				индивидуальная	1	Физиологические тесты и функциональные дыхательные пробы	Учебный кабинет	Выполнение тестов
				групповая	2	Понятие о кислородном голоде.	Учебный кабинет	беседа
				групповая	1	Предупредительные прививки	Экскурсия в амбулаторию	беседа

				индивидуальная	2	Дыхательные: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки.	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	1	Наиболее часто встречающиеся инфекции в нашем регионе, их профилактика	Экскурсия в амбулаторию	беседа
				индивидуальная	2	Текущая аттестация	Учебный кабинет	тест
				Индивидуальная, групповая	1	Анализ текущей аттестации	Учебный кабинет	беседа
				групповая	2	Средства личной гигиены	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	1	Поддержание чистоты в помещении	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	2	Меры первой помощи при отравлении угарным газом и удушье.	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	1	Открытое занятие	Учебный кабинет	Открытое занятие
				групповая	2	Изготовление простейших респираторов	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	1	Изготовление простейших респираторов	Учебный кабинет	Практическое занятие
					41	Модуль 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.		
				групповая	2	Правовые основы оказания первой помощи.	Учебный кабинет	беседа
				групповая	1	Первая помощь при травмах (вывихи, переломы, их виды).	Учебный кабинет	беседа
				групповая	2	Практическое занятие по теме «Оказание первой помощи при вывихе»	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	1	Практическое занятие по теме «Оказание первой помощи при переломе»	Учебный кабинет	Практическое занятие
				Работа в парах	2	Практическое занятие по теме	Учебный кабинет	Практическое

						«Оказание первой помощи при переломе» (продолжение)	кабинет	занятие
				групповая	1	Оказание первой помощи пострадавшему	Учебный кабинет	Устный опрос, рассказ учителя
				групповая	2	Виды кровотечений, их признаки	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	1	Первая помощь при артериальном кровотечении	Учебный кабинет	Фронтальная работа в парах
				групповая	2	Первая помощь при артериальном кровотечении (продолжение)	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	1	Первая помощь при капиллярном кровотечении	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	2	Первая помощь при венозном кровотечении	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	1	Первая помощь при отсутствии сознания. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	Учебный кабинет	беседа
				групповая	2	Отработка умений оказывать первую помощь при потере сознания.	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	1	Уметь оказать первую помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	2	Уметь оказать первую помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути (продолжение)	Учебный кабинет	Практическое занятие
				групповая	1	Первая помощь при воздействии высоких и низких температур	Учебный кабинет	Устный опрос
				индивидуальная	2	Уметь оказать первую помощь при воздействии высоких и низких температур	Учебный кабинет	Практическое занятие
				Групповая, индивидуальная	1	Встречи с медицинскими работниками	экскурсия	беседа
				индивидуальная	2	Уметь оказать первую помощь при воздействии высоких и низких температур	Учебный кабинет	Практическое занятие

			групповая	1	Виды повязок и способы их наложения	Учебный кабинет	Рассказ учителя, беседа
			групповая	2	Отработка умений наложения повязок	Учебный кабинет	Практическое занятие
			групповая	1	Отработка умений наложения повязок	Учебный кабинет	Практическое занятие
			групповая	2	Отработка умений наложения повязок	Учебный кабинет	Практическое занятие
			групповая	1	Отработка умений наложения повязок	Учебный кабинет	Практическое занятие
			групповая	2	Отработка умений наложения повязок	Учебный кабинет	Практическое занятие
			Индивидуальная, групповая	1	Открытое занятие	Учебный кабинет	Открытое занятие
			Индивидуальная, групповая	2	Открытое занятие	Учебный кабинет	Открытое занятие
				6	Модуль 5. Итоговое занятие.		
			Групповая	1	Оформление проектов	Учебный кабинет	Работа с проектами
			Групповая	2	Оформление проектов	Учебный кабинет	Работа с проектами
			Групповая	1	Подведение итогов работы за год.	Учебный кабинет	обсуждение
			Групповая, индивидуальная	2	Публичная защита проектов	Учебный кабинет	выступление
				108	ИТОГО		

Календарно-тематическое планирование (базовый уровень)

№ п/п	Модуль и тема	Всего часов	В том числе		Дата проведения	
			теория	практика	план	факт
Введение.		4 часа				
1	Общие правила Техника безопасности на занятиях безопасного поведения.	1	1			
2	Входная аттестация. Анализ работы.	3	1	2		
Модуль 1. Здоровый образ жизни и его компоненты.		15 часов	5	10		
3	Выполнение динамических и статических упражнений			2		
4	Физические, психические, поведенческие составляющие здоровья. Понятия «здоровья» и «болезни». Показатели здоровья.		1			
5	Определение правильности осанки. Выполнение упражнений по предупреждению искривления позвоночника			2		
6	Двигательная активность. Рациональное питание. Закаливание. Четкий режим дня. Первичные и вторичные факторы риска заболеваний		1			
7	Составление режима питания. Определение норм питания.			2		
8	Понятие профилактики заболеваемости. Мотивация к ЗОЖ.		1			
9	Составление меню			2		
10	Принципы ЗОЖ		1			
11	Составление режима дня			2		
12	Выполнение гигиенических требований: ответственности, комплексности, индивидуальности, умеренности, рационального чередования нагрузок и отдыха, рациональной организации жизнедеятельности, самообразования		1	-		
Модуль 2. Психологический		15 часов	5	10		
13	Психологический тренинг «Алкоголь: мифы и реальность»			2		
14	Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм		1			
15	Психологический тренинг «Скажи курению НЕТ»			2		

16	Стадии алкоголизма. Миф или реальность		1			
17	Реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»)			2		
18	«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух		1			
19	Психологический тренинг «Наркотики: не влезай - убьет»			2		
20	Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления		1			
21	оформление реферата «Пагубные привычки»; работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений			2		
22	Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.		1			
Модуль 3. Гигиенический.		27 часов	11	16		
23	Инфекционные заболевания. Микроорганизмы - возбудители болезней.		2			
24	Защитные силы организма.		1			
25	Условия возникновения эпидемий. Стадии инфекционного заболевания: инкубационный и острый периоды, выздоровление		2			
26	Профилактика инфекционных заболеваний (ликвидация источников инфекции, пресечение её передачи, повышение устойчивости человека к данной инфекции). Уход за инфекционными больными		1			
27	Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях			2		
28	Физиологические тесты и функциональные дыхательные пробы			1		
29	Понятие о кислородном голоде.		2			
30	Предупредительные прививки		1			
31	Дыхательные: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки.			2		
32	Наиболее часто встречающиеся инфекции в нашем регионе, их профилактика		1			
33	Текущая аттестация			2		
34	Анализ текущей аттестации		1			
35	Средства личной гигиены			2		
36	Поддержание чистоты в помещении			1		
37	Меры первой помощи при отравлении угарным газом и удушье.			2		

38	Открытое занятие			1		
39	Изготовление простейших респираторов			2		
40	Изготовление простейших респираторов			1		
Модуль 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		41 час	8	33		
41	Правовые основы оказания первой помощи		2			
42	Первая помощь при травмах (вывихи, переломы, их виды).		1			
43	Практическое занятие по теме «Оказание первой помощи при вывихе»			2		
44	Практическое занятие по теме «Оказание первой помощи при переломе»			1		
45	Практическое занятие по теме «Оказание первой помощи при переломе» (продолжение)			2		
46	Оказание первой помощи пострадавшему		1			
47	Виды кровотечений, их признаки			2		
48	Первая помощь при артериальном кровотечении			1		
49	Первая помощь при артериальном кровотечении (продолжение)			2		
50	Первая помощь при капиллярном кровотечении			1		
51	Первая помощь при венозном кровотечении			2		
52	Первая помощь при отсутствии сознания. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.		1			
53	Отработка умений оказывать первую помощь при потере сознания			2		
54	Уметь оказать первую помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути			1		
55	Уметь оказать первую помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути (продолжение)			2		
56	Первая помощь при воздействии высоких и низких температур		1			
57	Уметь оказать первую помощь при воздействии высоких и низких температур			2		
58	Встречи с медицинскими работниками		1			
59	Уметь оказать первую помощь при воздействии высоких и низких температур			2		
60	Виды повязок и способы их наложения		1			
61	Отработка умений наложения повязок			2		
62	Отработка умений наложения повязок			1		
63	Отработка умений наложения повязок			2		
64	Отработка умений наложения повязок			1		
65	Отработка умений наложения повязок			2		

66	Открытое занятие			1		
67	Открытое занятие			2		
Модуль 5. Итоговое занятие		6 часов	4	2		
68	Оформление проектов		1			
69	Оформление проектов		2			
70	Подведение итогов работы за год.		1			
71	Публичная защита проектов			2		
ИТОГО		108 часов	35	73		