

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 3 г.Харабали»

СОГЛАСОВАНО

на заседании  
педагогического совета

Протокол №  
от «21» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ  
«СОШ №3 г. Харабали»

 И.С. Воропаева

Приказ №  
от « 21 »

08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования  
Центра естественно-научной и технологической направленностей  
«Точка роста»  
«Здоровые дети – здоровая Россия»

Возраст: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов в год: 72 часа

Составитель: Кострыкина Н.М.

г. Харабали, 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает образованию с обязательное вовлечение обучающихся в занятия по дополнительному образованию.

Программа дополнительного образования «Здоровые дети -здоровая Россия» предназначена для работы с учащимися 5-9, 10-11-х классов и направлена на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся жизненных ценностей, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности». Содержание данной программы и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровье - сбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека.

Целью является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровье - сбережения.

Задачи : формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки Здоровье - сбережения;
- 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.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

В результате изучения у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здоровые дети- здоровая Россия ». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию

в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровье-сбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «Здоровые дети - здоровая Россия ». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровье-сбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы «Здоровые дети- здоровая Россия », в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «Здоровые дети-здоровая Россия». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- формирование культуры поведения в окружающей среде;

- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культуре по формированию телосложения и правильной осанки,

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы «Здоровые дети-здоровая Россия», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин,

универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющими ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- умение оказать первую помощь пострадавшим;

- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы, проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Методическое обеспечение программы представлено рабочей программой курса включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практико-ориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

## СОДЕРЖАНИЕ

### «Здоровые дети-здоровая Россия» 5-6 кл.

#### **Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился .**

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга. Беседа с девочками и мальчиками. Разговор о «великом женском секрете».

ВИЧ-инфекция. Чем опасны наркотики.

Курение и подростки. Электронные сигареты.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 2. Мы – то , что мы едим.**

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания. Рацион питания. Признаки пищевого отравления. Первая помощь.

Виды деятельности: практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 3. В здоровом теле – здоровый дух .**

Какие правила здорового образа жизни соблюдаешь ты. Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

## **«Здоровые дети-здоровая Россия » 7-9 кл.**

### **Тема 1. Эмоции и здоровье.**

Базовые эмоции. Значение эмоций в жизни человека. Знакомство с собой. Встречают по одежке. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

Виды деятельности: беседа, практико-ориентированные занятия, тестирование.

### **Тема 2 . Каковы еда и питьё, таковы и житьё**

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты.

Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

Виды деятельности: практические занятия. решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 3. Движение – жизнь.**

Развиваем основные физические качества. Что такое движение. Почему человек двигается. Как в организме образуется энергия. Мышцы, значение мышц для человека.

Виды физической активности: утренняя зарядка, физкультура, спорт, подвижные игры, физический труд, пешие прогулки, туризм, рукоделие (лепка, рисование).

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач.

## **«Здоровые дети-здоровая Россия » 10-11 кл.**

### **Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьёт, и спит в покое.**

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями).

Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

ВИЧ-инфекция. Вред наркотиков. Курение. Электронные сигареты.

Виды деятельности: практические занятия , тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 2. Мельница сильна водой, а человек едой.**

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Витамины для организма.

Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания.

Виды деятельности: практические занятия, оценка результатов подготовки.

### **Тема 3. В здоровом теле – здоровый дух**

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат.

Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 4. Оказание первой помощи пострадавшему.**

Травма. Ожог. Электротравма. Переломы. Утопление. Кровотечение, виды, способы остановки. Неотложные состояния.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуационных задач, оценка результатов подготовки.

Табельные средства для оказания первой помощи:

- кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства

- Учебно-наглядные пособия

- Учебные пособия по первой помощи пострадавшим

- Учебный фильм по первой помощи Шт. 1

- Наглядные пособия (слайды, плакаты) остановки кровотечения, сердечно – легочная реанимация, оптимальные положения и т.п.

Технические средства обучения:

Мультимедийный проектор Шт. 1

Экран для демонстрации учебных фильмов Шт. 1

Персональный компьютер (ноутбук) Шт. 1

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. «Все о первой помощи» - [www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)
2. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>
3. «Российский Красный крест» [www.redcross.r](http://www.redcross.r)
4. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
5. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н « Об Утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».