

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6 села Архангельского  
Буденновского района»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2022 года  
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОУ СОШ №6 с. Архангельского  
/ Н.П.Иванова /  
Приказ от «30» августа 2022г. № 389-од



## Дополнительная общеобразовательная программа социально-педагогического направления

### «Будь здоров!»

Уровень программы: стартовый  
Возрастная категория: от 12 до 15 лет  
Состав группы: 12 человек  
Срок реализации: 1 год  
ID-номер программы в Навигаторе: # 26271

**Автор- составитель:**

Сисюкова Ольга Александровна,  
педагог дополнительного образования  
центра гуманитарного и  
цифрового образования «Точка роста»

с. Архангельское  
2022– 2023 уч. год

## Пояснительная записка

Программа «Безопасное поведение» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Указ Президента РФ от 7.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015;
- Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Направленность программы:** социально-гуманитарная.

**Актуальность и новизна программы** обусловлена необходимостью формировать базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности, выработке умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях.

**Программа направлена** на формирование поведенческих навыков, обеспечивающих защиту жизни и здоровья обучающегося, формированию необходимых для этого волевых и морально-нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации к современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению превентивных мероприятий в сфере безопасности.

Обучение по программе способствуют формированию у обучающихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретению навыков сохранения жизни и здоровья в повседневной жизни и в опасных условиях. Программа направлена на воспитание у обучающихся таких качеств, как дисциплинированность, внимательность, собранность, ответственность, осторожность, уверенность, поскольку отсутствие именно этих качеств становится причиной трагических происшествий.

### **Отличительные особенности программы**

Программа является многоуровневой, модульной. Уровни отличаются сложностью разрабатываемых проектов.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на обучающихся возрастной категории 12-15 лет, имеющих базовый уровень владения ИКТ.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 72 академических часа.

## **Форма обучения: очная**

### **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель:** развитие у школьников компетенций, обеспечивающих осознанного выполнения детьми и подростками правил поведения, обеспечивающих сохранность их жизни и здоровья в современных условиях улицы, природы, быта.

#### **Задачи:**

- развитие культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности;
- формирование социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни;
- понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространенных видов опасных ситуаций различного характера;
- овладение знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приемы рационального и безопасного поведения в опасных ситуациях;
- освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, обморожениях, отравлениях;
- умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной ситуации с учетом реальных условий и возможностей;
- развитие soft-компетенций.

#### **Учебный план**

№ п/п	Тема часы	всего	теория	практика
1	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	16	2	14
2	Индивидуальная модель здорового образа жизни	16	6	10
3	Безопасность в повседневной жизнедеятельности	32	6	26
4	Информационная безопасность	8	4	4
5	ИТОГО	72	18	54

#### **Содержание учебно-тематического плана**

##### **Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

Выбор группами кейсов для работы. Анализ кейса, планирование и определение результата. В группах изучение признаков, по которым можно определить состояние человека, причин. Практическое повторение действий при данной ситуации. Составление алгоритма действий при возникновении опасной ситуации по выбранному кейсу. Составление сценария диалогов - звонок в МЧС, родителям, скорую помощь со стационарного и мобильного телефона. Взаимообучение на основе созданных алгоритмов. В завершении темы проводится игра по станциям. На станции предложен один из изученных кейсов. Обучающиеся должны прочитать кейс (описание состояния человека и внешних признаков), выполнить очередность действий, включая необходимые диалоги - звонок в МЧС, Скорую помощь, родителям и т.д. Кейсы описывают следующие ситуации:

оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения, наружных кровотечениях, попадании инородного тела в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, обморожении, отравлениях. Для разных возрастов сложность описываемых ситуаций может отличаться.

## **Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни – активные действия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, которые выражены медицинским, физическим, экологическим или каким-либо другим видом активности человека. Питание – суточная потребность человека в питательных веществах, витаминах и воде относительно конкретного возраста. Суточная норма калорий, примерное распределение калорий при пятиразовом питании. Ежедневный и недельный рацион. Составление индивидуального плана питания. Норма физической активности человека, относительно возраста. Виды активности, способствующие гармоничному развитию и поддержанию здоровья. Составление индивидуальной программы физической активности в соответствии с интересами и особенностями здоровья. Упражнения для глаз, снятия напряжения со спины. Микросреда человека: дом, школа и т.д. Оценка микросреды с точки зрения воздействия на здоровье человека. Рабочее и спальное место, режим проветривания. По мере изучения темы обучающиеся заполняют “Индивидуальную модель здорового образа жизни”.

## **Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности**

Представление кейсов для работы проектных групп. Выбор кейсов. Командообразование. Анализ кейса, планирование и определение результата. Формы представления результатов работы проектных команд: лево-прототипирование объекта, пространственный прототип объекта. Алгоритм действий при возникновении ситуации, описанной в кейсе. Разработка прототипа объектов. Подготовка сценария действий с применением прототипа объекта. Подготовка речевых сценариев, в том числе звонков по стационарному и мобильному телефону, сообщений в мессенджерах.

Проведение сценария по опасным ситуациям:

- использование бытовых устройств, приборов, инструментов.

Проведение сценария по опасным ситуациям использования средств бытовой химии;

- неисправность системы электроснабжения;

- пожар в доме/квартире;

- утечка газа;

- на воде, само- и взаимопомощь на воде.

Соблюдение правил безопасного поведения в туристических походах.

## **Тема 4. Информационная безопасность**

Личная безопасность – основные элементы. Проверка и корректировка личных профилей в интернет. Цифровой след – совокупность данных, которые пользователь генерирует во время пребывания в цифровом пространстве. Пассивный и активный цифровой след. Основы безопасного общения в Интернет. Защита компьютера и мобильного устройства от вредоносного воздействия.

### **1.4 Планируемые результаты**

**Результативность и способы оценки программы построены на основе компетентностного подхода.**

Обучающиеся будут знать:

- алгоритмы действий при возникновении опасных ситуаций: оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения, наружных кровотечениях, попадании инородного тела в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, обморожении, отравлениях;

- что такое здоровый образ жизни и его компоненты;

- алгоритмы действий при возникновении опасных ситуаций: при использовании бытовых устройств, приборов, инструментов, средств бытовой химии; при неисправности системы электроснабжения; при пожаре в доме/квартире; при утечке газа; на воде, в туристических походах.

- что такое личная безопасность в сети Интернет; цифровой след; пассивный и активный цифровой след;
  - основы безопасного общения в Интернет;
  - жизненный цикл проекта.
- Обучающиеся будут уметь:
- действовать адекватно сложившейся ситуации;
  - чётко и полно сообщать через различные каналы связи о возникновении опасной ситуации взрослым, специализированным службам;
  - составлять индивидуальную модель здорового образа жизни;
  - оказывать само- и взаимопомощь на воде;
  - создавать личных профилей в интернет с точки зрения обеспечения безопасности;
  - обеспечивать защита компьютера и мобильного устройства от вредоносного воздействия;
  - анализировать кейсы и выстраивать траекторию решения проблемы.

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема занятия	Примечание
1		Выбор группами кейсов для работы. Анализ кейса, планирование и определение результата.	
2		Выбор группами кейсов для работы. Анализ кейса, планирование и определение результата.	
3		Изучение признаков, по которым можно определить состояние человека, причин. Практическое повторение действий при данной ситуации	
4		Изучение признаков, по которым можно определить состояние человека, причин. Практическое повторение действий при данной ситуации	
5		Составление алгоритма действий при возникновении опасной ситуации по выбранному кейсу	
6		Составление алгоритма действий при возникновении опасной ситуации по выбранному кейсу	
7		Составление сценария диалогов - звонок в МЧС, родителям, скорую помощь со стационарного и мобильного телефона.	
8		Составление сценария диалогов - звонок в МЧС, родителям, скорую помощь со стационарного и мобильного телефона.	
9		Составление сценария диалогов - звонок в МЧС, родителям, скорую помощь со стационарного и мобильного телефона.	
10		Игра по станциям: «Разбор кейсов»	
11		Здоровый образ жизни – активные действия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, которые выражены медицинским, физическим,	

		экологическим или каким-либо другим видом активности человека.	
12		Здоровый образ жизни – активные действия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, которые выражены медицинским, физическим, экологическим или каким-либо другим видом активности человека.	
13		Питание - суточная потребность человека в питательных веществах, витаминах и воде относительно конкретного возраста	
14		Питание - суточная потребность человека в питательных веществах, витаминах и воде относительно конкретного возраста	
15		Суточная норма калорий, примерное распределение калорий при пятиразовом питании	
16		Суточная норма калорий, примерное распределение калорий при пятиразовом питании	
17		Ежедневный и недельный рацион	
18		Ежедневный и недельный рацион	
19		Ежедневный и недельный рацион	
20		Составление индивидуального плана питания.	
21		Составление индивидуального плана питания.	
22		Составление индивидуального плана питания.	
23		Норма физической активности человека, относительно возраста	
24		Виды активности, способствующие гармоничному развитию и поддержанию здоровья	
25		Виды активности, способствующие гармоничному развитию и поддержанию здоровья	
26		Составление индивидуальной программы физической активности в соответствии с интересами и особенностями здоровья	
27		Составление индивидуальной программы физической активности в соответствии с интересами и особенностями здоровья	
28		Упражнения для глаз, снятия напряжения со спины.	
29		Упражнения для глаз, снятия напряжения со спины.	
30		Микросреда человека: дом, школа. Оценка микросреды с точки зрения воздействия на здоровье человека.	
31		Микросреда человека: дом, школа. Оценка микросреды с точки зрения воздействия на здоровье человека.	
32		Рабочее и спальное место, режим проветривания.	
33		Индивидуальная модель здорового образа жизни	
34		Представление кейсов для работы проектных групп.	

		Выбор кейсов	
35		Представление кейсов для работы проектных групп. Выбор кейсов	
36		Командообразование. Анализ кейса, планирование и определение результата	
37		Командообразование. Анализ кейса, планирование и определение результата	
38		Формы представления результатов работы проектных команд: лего-прототипирование объекта, пространственный прототип объекта	
39		Формы представления результатов работы проектных команд: лего-прототипирование объекта, пространственный прототип объекта	
40		Алгоритм действий при возникновении ситуации, описанной в кейсе	
41		Разработка прототипа объектов	
42		Разработка прототипа объектов	
43		Подготовка сценария действий с применением прототипа объекта	
44		Подготовка сценария действий с применением прототипа объекта	
45		Подготовка речевых сценариев, в том числе звонков по стационарному и мобильному телефону, сообщений в мессенджерах	
46		Подготовка речевых сценариев, в том числе звонков по стационарному и мобильному телефону, сообщений в мессенджерах	
47		Подготовка речевых сценариев, в том числе звонков по стационарному и мобильному телефону, сообщений в мессенджерах	
48		Подготовка речевых сценариев, в том числе звонков по стационарному и мобильному телефону, сообщений в мессенджерах	
49		Проведение сценария по опасным ситуациям: - использование бытовых устройств, приборов, инструментов	
50		Проведение сценария по опасным ситуациям: - использование бытовых устройств, приборов, инструментов	
51		Проведение сценария по опасным ситуациям использования средств бытовой химии.	
52		Проведение сценария по опасным ситуациям использования средств бытовой химии.	
53		Неисправность системы электроснабжения	
54		Пожар в доме/квартире	
55		Утечка газа	
56		На воде, само- и взаимопомощь на воде	
57		Соблюдение правил безопасного поведения в туристических походах	

58		Личная безопасность - основные элементы	
59		Проверка и корректировка личных профилей в интернет	
60		Проверка и корректировка личных профилей в интернет	
61		Цифровой след - совокупность данных, которые пользователь генерирует во время пребывания в цифровом пространстве	
62		Цифровой след - совокупность данных, которые пользователь генерирует во время пребывания в цифровом пространстве	
63		Пассивный и активный цифровой след	
64		Пассивный и активный цифровой след	
65		Основы безопасного общения в Интернет	
66		Основы безопасного общения в Интернет	
67		Защита компьютера и мобильного устройства от вредоносного воздействия.	
68		Защита компьютера и мобильного устройства от вредоносного воздействия.	
69		Игра-ситуация «Безопасный Интернет»	
70		Практическое занятие: « Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения»	
71		Практическое занятие: « Алгоритмы действий при возникновении опасных ситуаций: при использовании бытовых устройств, приборов, инструментов, средств бытовой химии»	
72		Итоговое занятие	

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Центра образования  
цифрового и гуманитарного профилей  
0«Точка роста» МОУ СОШ №6 с. Архангельского

 Ж.А. Першина

«29» августа 2022г.