

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 29.08.2025 г.

Утверждена
приказом №. 623
от 29.08.2025г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова	Подписано цифровой
Ирина	подписью: Французова
Вячеславовна	Ирина Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
(психология)

Возраст учащихся: 11 – 16 лет
1 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Грисюк Надежда Иринеевна,
педагог дополнительного образования

1 года обучения

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с основами безопасного поведения в различных жизненных ситуациях;
- подготовить учащихся к быстрому и грамотному реагированию в случае опасной ситуации;
- способствовать формированию теоретических и практических знаний основ по оказанию первой помощи;
- научить навыкам безопасного поведения дома.

Развивающие:

- развивать навыки безопасного поведения в экстремальных ситуациях;
- развивать наблюдательность, усидчивость, уверенность в себе;
- развивать мотивации к ведению безопасного здорового образа жизни;

Воспитательные:

- воспитывать ответственного отношения к своему здоровью.
- воспитывать чувство ответственности, дисциплины и внимательного отношения к сверстникам;
- осуществлять индивидуальную и коллективную деятельность, помогать друг другу.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория:

Техника безопасности на занятии. Знакомство с программой. Цель и структура занятий. Знакомство группы. Создание безопасной, доброжелательной атмосферы. Сплочение группы. Обсуждение и принятие правил работы. Техника безопасности на занятии.

Практика: Занятие, направленное на знакомство и сплочение группы. Беседа по технике безопасности.

Контроль. Беседа.

2. Здоровый образ жизни.

Теория:

Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Что включает в себя ЗОЖ? Для чего нужен ЗОЖ. Режим дня. Правильное питание. Гигиена. Отдых

Практика:

Беседа на тему занятия.

Контроль. Наблюдение. Беседа.

3. Вредные привычки.

Теория:

Вредные привычки. Вред табакокурения и алкоголя. Интернет зависимость. Причины ее возникновения.

Практика:

Обсуждение презентаций. Беседа по теме занятия.

Контроль. Беседа. Наблюдение

4. Органы человека.

Теория:

Нервная система человека. Мозг и его возможности. Кровеносная система. Сердце. Легкие.

Практика:

Игры на уточнение собственного образа: «Каким я вижу себя?». «Встреча с самим собой».

Контроль. Беседа. Наблюдение.

5. Польза воды

Теория:

Вода и ее роль в жизни человека. Закаливание. Полезные напитки. Безопасное поведение на воде.

Практика.

Беседа по теме занятия.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

6. Первая помощь.

Теория:

Первая помощь при отравлении, ожогах, переохлаждении, солнечном ударе, растяжении связок, вывихе сустава, переломах костей. Доврачебная помощь при несчастных случаях. Борьба с вирусами (ОРВИ и ОРЗ)

Практика.

Практическая работа: оказание первой помощи. Беседа по теме занятия.

Контроль. Беседа. Наблюдение

7. Опасность на природе.

Теория:

Укусы насекомых, змей. Заноза. Опасные погодные условия.

Практика:

Беседа по теме занятия.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

8. Безопасность в повседневной жизни.

Теория:

Безопасность в повседневной жизни. Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Безопасные места для детских игр. Безопасные каникулы.

Практика:

Беседа по теме занятия.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

9. Контрольное занятие.

Практика:

Самостоятельная работа. Рефлексия участников занятий. Планирование дальнейшей работы.

Контроль. Зачет.

Планируемые результаты:

Личностные:

Учащийся:

- начнет воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- начнет осуществлять индивидуальную и коллективную деятельность, помогать друг другу;
- начнет формировать чувство ответственности, дисциплины и внимательное отношение к сверстникам;

Метапредметные:

Учащийся начнет развивать:

- навыки безопасного поведения в экстремальных ситуациях;
- наблюдательность, усидчивость, уверенность в себе;
- мотивацию к ведению безопасного здорового образа жизни;

Предметные:

Учащийся:

- познакомится с основами безопасного поведения в различных жизненных ситуациях;
- начнет готовиться к быстрому и грамотному реагированию в случае опасной ситуации;
- познакомится с теоретическими и практическими знаниями основ по оказанию первой помощи;
- научится навыкам безопасного поведения дома.

Календарно-тематическое планирование

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата плани-руемая	Дата факти-ческая
		план	факт		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2			
ЗОЖ					
2.	Что такое здоровый образ жизни.	2			
3.	Распорядок дня. Роль режима в жизни человека.	2			
4.	Правильное питание - залог здоровья.	2			
5.	Где и как готовят пищу.	2			
6.	Здоровье и гигиена ротовой полости. Выбор щетки и зубной пасты.	2			
7.	Гигиена зрения. Глазодвигательная гимнастика.	2			
8.	Гигиена кожи и ногтей.	2			
9.	Организация режима обучения и отдыха. Профилактика гиподинамии.	2			
Вредные привычки					
10.	Почему некоторые привычки называются вредными.	2			
11.	Интернет-зависимость.	2			
12.	Для чего человеку нужны нервы?	2			
13.	Виды памяти и секреты запоминания.	2			
Органы человека					
14.	Как работает сердце и кровеносная система.	2			
15.	Работа легких. Безопасное дыхание.	2			
Польза воды					
16.	Польза воды для организма. Полезные напитки. Питьевой режим.	2			
17.	Польза закаливания.	2			
18.	Виды кровотечений и оказание первой доврачебной помощи при них.	2			
19.	Вред табакокурения. Пагубные последствия этой вредной привычки.	2			
Первая помощь					
20.	Первая помощь и самопомощь при отравлениях.	2			

21.	ОРВИ и ОРЗ. Скажем простуде и вирусам нет.	2			
22.	Первая помощь при травмах: растяжение связок, при вывихе сустава, переломах костей.	2			
23.	Первая помощь при травмах: растяжение связок, при вывихе сустава, переломах костей.	2			
24.	Первая помощь при травмах: растяжение связок, при вывихе сустава, переломах костей.	2			
25.	Первая помощь при ушибах и ссадинах.	2			
26.	Первая помощь при ожогах.	2			
27.	Первая помощь при переохлаждении и обморожении.	2			
28.	Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.	2			
29.	Первая доврачебная помощь при несчастных случаях на воде.	2			
30.	Способы переноски и перемещения пострадавших.	2			
Опасность на природе					
31.	Укусы насекомых и защита от них.	2			
32.	Опасные погодные условия и встреча с ними.	2			
33.	Опасные ситуации природного характера	2			
Безопасность в повседневной жизни					
34.	Безопасность в повседневной жизни.	2			
35.	Безопасные каникулы.	2			
36.	Контрольное занятие.	2			
	Итого:	72			