

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 9
от 18.05.2026 г.

Утверждена
18.05.2026г
приказом №. 586
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова Ирина Вячеславовна

Подписано цифровой
подписью: Французова
Ирина Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

Возраст учащихся: 13 – 17 лет
2 год обучения
Группа № 2

Разработчик: Грисюк Надежда Иринеовна,
педагог дополнительного образования

Второй год обучения

Задачи:

Обучающие:

- продолжить знакомить учащихся с основами безопасного поведения в различных жизненных ситуациях;
- продолжить готовить учащихся к быстрому и грамотному реагированию в случае опасной ситуации;
- продолжить способствовать формированию теоретических и практических знаний основ по оказанию первой помощи;
- продолжить учить навыки безопасного поведения дома.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория:

Программа работы на предстоящий год. Техника безопасности на занятии. Правила работы в группе.

Практика: Беседа по теме занятия.

Контроль: Беседа.

2. Доврачебная помощь

Теория:

Виды медицинской и доврачебной помощи. Аптечка первой помощи. Первая помощь при тепловом ударе и перегреве.

Практика:

Беседа по теме занятия. Упражнения в парах.

Контроль: Беседа, наблюдение.

3. Десмургия

Теория:

Наложение повязок при различных травмах и ранах. Наложение жгутов.

Практика:

Беседа по теме занятия. Упражнения в парах.

Контроль: Беседа, наблюдение.

4. Здоровый стиль жизни

Теория:

Вредные привычки и к чему они могут привести. Личная гигиена. Сбалансированное питание. Сон и его значение для человека. Здоровая психика и крепкие нервы. Физическая и умственная работоспособность. Инфекционные и неинфекционные заболевания. Прививки. Режим учебы и отдыха. Как справиться с переутомлением.

Практика:

Беседа по теме занятия. Работа с материалами.

Контроль: Беседа, наблюдение.

5. Иммуитет

Теория:

Иммунитет и способы его укрепления. Современные методы оздоровления и помощи себе.

Практика:

Беседа по теме занятия. Работа с материалами.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

6. Итоговое занятие.

Практика:

Защита рефератов.

Контроль. Зачет.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащийся:

- воспитает ответственное отношение к своему здоровью;
- будет готов к осуществлять индивидуальную и коллективную деятельность, помогать друг другу;
- воспитает чувство ответственности, дисциплины и внимательное отношение к сверстникам.

Метапредметные:

Учащийся разовьет:

- 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;
- будет готов к быстрому и грамотному реагированию в случае опасной ситуации;
- научатся навыкам безопасного поведения дома.

Календарно-тематический план

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата плани-руемая	Дата факти-ческая
		план	факт		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		04.09.2026	
2.	Понятие милосердие	2		11.09.2026	
Доврачебная помощь					
3.	Виды медицинской и доврачебной помощи	2		18.09.2026	
4.	Аптечка первой помощи и ее содержимое	2		25.09.2026	
5.	Перевязочные материалы	2		02.10.2026	
6.	Первая доврачебная помощь при кровотечениях	2		09.10.2026	
7.	Первая доврачебная помощь при тепловом ударе и перегреве	2		16.10.2026	
Десмургия					
8.	Десмургия. Наложение повязок при	2		23.10.2	

	различных травмах и ранах			026	
9.	Десмургия. Наложение повязок при различных травмах и ранах	2		30.10.2 026	
10.	Десмургия. Наложение повязок при различных травмах и ранах	2		06.11.2 026	
11.	Наложение жгутов и повязок	2		13.11.2 026	
Здоровый стиль жизни					
12.	Здоровый стиль жизни	2		20.11.2 026	
13.	Вредные привычки.	2		27.11.2 026	
14.	Отказ от вредных привычек	2		04.12.2 026	
15.	Личная гигиена и общественная	2		11.12.2 026	
16.	Основы личной гигиены	2		18.12.2 026	
17.	Гигиена кожи	2		25.12.2 026	
18.	Гигиена питания	2		15.01.2 027	
19.	Сбалансированное питание	2		22.01.2 027	
20.	Гигиена зрения. Болезни глаз.	2		29.01.2 027	
21.	Гигиена одежды	2		05.02.2 027	
22.	Сон и его значение для человека	2		12.02.2 027	
23.	Здоровая психика и крепкие нервы	2		19.02.2 027	
24.	Укрепление психического здоровья	2		26.02.2 027	
25.	Спорт и физическая культура	2		05.03.2 027	
26.	Физическая активность	2		12.03.2 027	
27.	Неинфекционные заболевания.	2		19.03.2 027	
28.	Инфекционные заболевания и их профилактика	2		26.03.2 027	
29.	Обмороки	2		02.04.2 027	
30.	Закаливание организма	2		09.04.2 027	
31.	Режим учебы и отдыха. Как справиться с переутомлением	2		16.04.2 027	
32.	Умственная и физическая работоспособность	2		23.04.2 027	
Иммунитет					
33.	Иммунитет и способы его укрепления	2		30.04.2 027	

34.	Иммунитет и способы его укрепления	2		07.05.2027	
35.	Современные методы оздоровления и помощи себе	2		14.05.2027	
36.	Итоговое занятие	2		21.05.2027	
	Итого:	72			