

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»**

Рассмотрена Научно-методическим советом Протокол № 1 от 28.08.2023	Рассмотрена Педагогическим советом ГЦПВПРiКО Протокол № 1 от 30.08.2023	Принята Педагогическим советом ГБНОУ «Балтийский берег» Протокол № 1 от 31.08.2023	Утверждена Распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег» № 771-р от 31.08.2023
--	--	---	--

Дополнительная общеразвивающая программа

«Здоровые приключения»

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчики:

Сафонова Наталия Алексеевна, педагог дополнительного образования
Яковлева Вероника Петровна, методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровые приключения» имеет социально-гуманитарную направленность. В процессе освоения программы у обучающихся формируется социальная компетентность и развиваются способности к социальной деятельности.

Адресат программы

Программа адресована подросткам 11-17 лет, разделяющим ценности здорового образа жизни, активного познавательного отдыха, социально-значимой деятельности и общения со сверстниками, не имеющим противопоказаний для занятий физической культурой.

Актуальность программы

Сохранение здоровья населения, и в том числе школьников, является государственной задачей. В Указе Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» сохранение населения, здоровье и благополучие людей определены как важнейшие национальные задачи.

В этом направлении большая роль отводится системе здравоохранения – это диагностика и лечение различных патологий, профилактика заболеваний. И несмотря на то, что в последнее десятилетие наблюдается положительная динамика в состоянии здоровья школьников, существуют такие проблемы как избыточная масса тела, ожирение, увеличение количества детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, органов зрения, сахарного диабета, нервными и психическими заболеваниями. В статистическом сборнике «Здравоохранение в России. 2021» можно познакомиться с основными показателями здоровья школьников, в том числе увидеть проблемы, которые невозможно решить без активного участия самих детей и их родителей. Например, среди мальчиков-школьников только 62% имеют нормальную массу тела, 21,4% имеют избыточный вес, 12,3% страдают ожирением, 4,3% имеют недостаточный вес. Процент девочек-школьниц, имеющих нормальный вес, выше – 73,9, но и среди девочек более 21% имеют избыточный вес или страдают ожирением и более 5% имеют недостаточную массу тела.

Состояние здоровья зависит от очень многих факторов – среды обитания человека, уровня социально-экономического развития страны, медицинского обслуживания, генетически обусловленных предрасположенностей человека, но очень многое определяется и самим поведением человека.

Основы здорового образа жизни закладываются в раннем детстве, в семье ребенка. И далеко не в каждой семье дети приобретают полезные привычки и присваивают ценности здорового образа жизни (правильное питание, двигательная активность и закаливание, режим и личная гигиена, умение управлять своими эмоциями, безопасное поведение). Но даже если родителям удалось привить ребенку определенные убеждения и сформировать навыки, очень важным является дальнейшее развитие культуры здорового образа жизни в период обучения в школе.

Важным для сохранения и укрепления здоровья навыком является умение школьников организовать свой досуг таким образом, чтобы было интересно, полезно и безопасно. Активный познавательный отдых является хорошим средством профилактики вредных привычек и пагубных зависимостей. Если ребенок научится получать положительные эмоции и радость от жизни, занимаясь физической культурой, творчеством, участвуя в экскурсиях, походах, путешествиях в компании своих сверстников, он будет более устойчив перед соблазнами употребления алкоголя, психоактивных веществ, асоциального поведения. Активный отдых, образовательный туризм способствуют

социальной адаптации и всестороннему развитию ребенка – физическому, интеллектуальному, творческому, позволяют расширить представление о регионе проживания и стране в целом, формируют целый комплекс ценностных ориентаций, в том числе любовь к природе, взаимопомощь, дружба, спорт и здоровье, патриотизм.

Отличительные особенности программы

Основной отличительной особенностью программы является её интегративный характер. В содержании программы – начальные медицинские знания и основы первой помощи, пеший туризм и туристское краеведение, общая физическая подготовка, основы безопасности жизнедеятельности. Программа дополняет и углубляет знания, полученные школьниками на уроках биологии, географии, основах безопасности жизнедеятельности, физической культуры.

Другой особенностью программы является использование интерактивных методов и форм – ролевые и деловые игры, конкурсы, соревнования, квесты, учебно-тренировочные сборы, проектно-экскурсионная деятельность, мозговые штурмы, мастер-классы и другие. Ребята активно участвуют в планировании и подготовке интерактивных занятий, выездных мероприятий и образовательных путешествий.

В процессе реализации широко используется социокультурное пространство города и Северо-Западного федерального округа – музеи, образовательные организации, парки, детские оздоровительно-образовательные лагеря, природные заказники.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок освоения программы

Объем программы – 432 часа. Срок освоения – 2 года.

1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов.

Цель и задачи программы

Цель: формирование у учащихся ценностного отношения к собственной жизни и здоровью, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи

Обучающие:

- сформировать представление о здоровом образе жизни;
- дать понятие о строении человеческого организма;
- изучить основы и отработать практические навыки оказания первой медицинской помощи при различных видах травм;
- освоить навыки пешего туризма;
- сформировать начальное представление о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО (ВФСК ГТО);
- познакомить с технологией разработки образовательных маршрутов.

Развивающие:

- развивать навыки планирования собственной деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля;
- развивать навыки коммуникативного взаимодействия, основанного на диалоговом общении и сотрудничестве;
- способствовать физическому развитию.

Воспитательные:

- формирование положительного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитание ценностного отношения к жизни и здоровью себя и окружающих;

- развитие осознанного отношения к действиям по оказанию первой медицинской помощи в различных жизненных ситуациях;
- воспитывать уважение и любовь к родному краю, природе, Родине.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты по программе включают:

- соблюдение основных принципов безопасного поведения и здорового образа жизни;
- готовность оказывать первую помощь в различных жизненных ситуациях;
- позитивное и уважительное отношение к культурным и природным объектам городской среды.

Метапредметные результаты:

- способность самостоятельно планировать и оценивать свою деятельность;
- высокий уровень самоконтроля;
- развитые навыки взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и педагогом;
- улучшение показателей физического развития.

Предметные результаты:

- чёткие представления о составляющих здорового образа жизни;
- знание особенностей строения человека и работы различных систем его организма;
- практические навыки оказания первой медицинской помощи при травмах, кровотечениях, укусах животных, отравлениях, ожогах и солнечных ударах;
- знание правил безопасного поведения в мегаполисе и в условиях природной среды;
- навыки планирования, разработки и прохождения образовательного маршрута.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы

Содержание программы первого года обучения состоит из 6 разделов: «Значение здоровья для человека», «Человек как живой организм», «Активный туризм», «Роль физической подготовки», «Медицина для школьников», «Образовательное путешествие». Темы в содержании второго года обучения частично дублируются, изучение при этом проходит на более глубоком уровне и с другими акцентами. На каждом занятии школьники знакомятся с основами здорового образа жизни – «Как организовать свой день», «Правильное питание и здоровые продукты», «Виды активного туризма», «Подвижные игры в помещении и на улице», «Подготовка к сдаче норм ГТО».

Изучая темы раздела «Образовательные путешествия», школьники учатся планировать поездки по местным экскурсионным маршрутам, знакомиться и изучать региональные природные и культурные достопримечательности. Интерактивные формы проведения занятий, а также участие в социальных проектах, соревнованиях и конкурсах способствуют созданию ситуаций, воспитывающих ответственное отношение к собственному здоровью и жизни, а также к жизни и здоровью окружающих, активной гражданской позиции.

В течение года планируется участие в городских соревнованиях по гражданской обороне, соревнованиях по туристскому многоборью, сдача норм ГТО, региональных соревнованиях и творческом конкурсе «Школа безопасности», а также в акциях гражданско-патриотического направления.

В 2023-2024 учебном году учащиеся объединений «Здоровые приключения» принимают участие во всероссийской программе по профориентации, самоопределению

личности и гражданско-патриотическому воспитанию детей и молодежи с внедрением технологий создания образовательных программ путешествий в субъектах Российской Федерации «Классная страна» в качестве представителей пилотной организации, прошедшей конкурсный отбор. Ребята вместе с педагогом участвуют в разработке образовательного маршрута по тематическому треку «Спорт и здоровый образ жизни».

При возникновении необходимости допускается реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий. Методы, технологии и платформы для организации обучения в дистанционном режиме (через электронную почту, социальные сети «ВКонтакте», «Одноклассники» и др.) выбираются педагогом самостоятельно.

Условия набора и формирования групп

В детское объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия физической культурой. В группах могут заниматься как учащиеся одного возраста, так и возможно комплектование разновозрастных групп.

Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения по итогам собеседования или тестирования по темам программы предыдущего года.

Минимальное количество учащихся в объединениях:

- 1 год обучение – 15 человек;
- 2 год обучения – 12 человек.

Формы организации и проведения занятий

Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные занятия. Занятия для обучающихся проводятся в форме практических занятий, соревнований, мастер-классов, учебно-тренировочных сборов, конкурсов, игр, экскурсий, квестов, образовательных путешествий.

На занятиях используется коллективная и групповая формы.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимо наличие:

- спортивный зал;
- учебный кабинет;
- ноутбук или компьютер;
- макет АК-74 – 1 шт.;
- магазин с патронами АК-74 – 3 шт.;
- медицинская аптечка, шины, жгуты, бинты, стерильные салфетки - по 10 шт.;
- тренажёр «Максим» - 1 шт.;
- туристское снаряжение (палатки-4 шт.), костровой набор (1 шт.), топор, пила, тент от дождя (2 шт.);
- личное туристское снаряжение - рюкзак, спальный мешок, коврик туристский;
- специальное туристское снаряжение - веревки;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки и др.);
- карты спортивного ориентирования - 50 шт.;
- компасы - 20 шт.;
- канцелярские принадлежности (на каждого);
- полотно для носилок - 1 шт.;
- слези - 6 шт.;
- кочки - 10 шт.;
- секундомер - 1 шт.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими соответствующую квалификацию и опыт работы на данном направлении.

Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	2	2	0	Беседа
1. Значение здоровья для человека	24	10	14	
1.1.Здоровье – основная ценность человека.	4	2	2	Опрос
1.2.Привычки, разрушающие здоровье.	6	2	4	
1.3.Как организовать свой день.	6	2	4	
1.4.Правильное питание и полезные продукты.	6	2	4	
1.5.Что такое ограничения по здоровью?	2	2	0	
2. Человек как живой организм.	18	6	12	
2.1. Скелет человека.	4	2	2	Тестирование
2.2. Мышцы человека.	2	1	1	
2.3. Жизненно важные органы человека.	4	1	3	
2.4. Кровоснабжение в организме человека.	4	1	3	
2.5. Органы пищеварения человека.	4	1	3	
3. Активный туризм.	42	18	24	
3.1. Роль природы для жизни и здоровья человека.	4	2	2	Практическое задание
3.2.Виды активного туризма.	2	2	0	
3.3.Личное снаряжение для разных видов туризма.	6	2	4	
3.4.Общественное снаряжение туристской группы.	6	2	4	
3.5.Техника и тактика движения на маршруте.	6	2	4	
3.6.Как поставить палаточный лагерь?	4	2	2	
3.7.Питание в полевых условиях.	6	2	4	
3.8.Техника безопасности при приготовлении пищи на костре.	2	2	0	
3.9.Использование в походе компаса и карты. Азимут.	6	2	4	

4. Роль физической подготовки для здоровья человека.	52	2	50	
4.1. Тестирование физических возможностей.	4	1	3	Сдача нормативов
4.2. Подвижные игры на улице.	4	0	4	
4.3. Развитие гибкости.	4	0	4	
4.4. Выносливость.	4	0	4	
4.5. Что такое ГТО?	2	1	1	
4.6. Нормативы ГТО.	2	0	2	
4.7. Подготовка к сдаче норм ГТО.	32	0	32	
5. Медицина для школьников.	42	22	20	
5.1. Возможные проблемы со здоровьем при активном отдыхе.	2	2	0	Беседа/ Практическое задание
5.2. Походный травматизм.	4	2	2	
5.3. Виды кровотечений и способы их остановки.	8	2	6	
5.4. Отравление.	2	2	0	
5.5. Общее охлаждение организма.	2	2	0	
5.6. Виды ожогов.	4	2	2	
5.7. Тепловой и солнечный удары.	2	2	0	
5.8. Повязки при различных видах травм.	8	2	6	
5.9. Медицинская аптечка первой помощи.	2	2	0	
5.10. Использование лекарственных растений.	4	2	2	
5.11. Транспортировка пострадавших при разных видах травм.	4	2	2	
6. Образовательное путешествие.	32	8	24	
6.1. Образовательное путешествие как проект.	4	2	2	Мини-проект
6.2. Природные и культурные достопримечательности нашей страны.	6	2	4	
6.3. Планирование и подготовка образовательных путешествий.	10	2	8	
6.4. Безопасность в дороге.	4	2	2	
6.5. Отправляемся по местным маршрутам.	6	0	6	
6.6. Подведение итогов и презентация результатов путешествий.	2	0	2	
7. Итоговое занятие.	4	0	4	Контрольное задание
Итого	216	68	148	

**Учебный план
2 год обучения**

Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	2	2	0	Беседа
1. Значение здоровья для человека	24	8	16	
1.1. Здоровье – основная ценность человека.	4	2	2	Беседа
1.2. Приемы закаливания организма.	4	2	2	
1.3. Физическая активность и здоровье.	4	1	3	
1.4. Витамины и здоровье.	4	1	3	
1.5. Влияние наркотических средств на здоровье человека.	4	1	3	
1.6. Полноценная жизнь для людей с ОВЗ.	4	1	3	
2. Человек как живой организм.	18	10	8	
2.1. Дыхательный аппарат человека.	4	2	2	Тестирование
2.2. Что такое нервы?	4	2	2	
2.3. Значение зрения и слуха в жизни человека.	4	2	2	
2.4. Обоняние и осязание.	2	2	0	
2.5. Роль обмена веществ.	4	2	2	
3. Активный туризм.	42	14	28	
3.1. Классификация походов, степени и категории.	2	2	0	Практическое задание
3.2. Методика приготовления походных блюд.	6	2	4	
3.3. Использование природных ресурсов в походном меню.	6	2	4	
3.4. Работа с топографической картой.	6	2	4	
3.5. Спортивное ориентирование.	4	2	2	
3.6. Аварийное ориентирование.	2	1	1	
3.7. Преодоление естественных препятствий в походе.	6	1	5	
3.8. Изготовление укрытий из природных материалов.	6	1	5	
3.9. Как помочь себя найти в чрезвычайной ситуации?	4	1	3	
4. Роль физической подготовки для здоровья человека.	42	0	42	
4.1. Подвижные игры на улице.	6	0	6	
4.2. Подвижные игры в помещении.	6	0	6	

4.3. Командные эстафеты.	6	0	6	Выполнение упражнений/сдача нормативов
4.4. Развитие гибкости.	4	0	4	
4.5. Выносливость.	4	0	4	
4.6. Развитие ловкости и координации.	4	0	4	
4.7. Подготовка к сдаче норм ГТО.	12	0	12	
5. Медицина для школьников.	42	14	28	
5.1. Виды кровотечений и способы их остановки.	10	2	8	Беседа/ практическое задание
5.2. Отравления.	4	2	2	
5.3. Виды ожогов.	4	2	2	
5.4. Укусы змей и насекомых.	4	2	2	
5.5. Повязки при различных видах травм.	8	2	6	
5.6. Использование лекарственных растений.	6	2	4	
5.7. Транспортировка пострадавших при разных видах травм.	6	2	4	
6. Образовательное путешествие.	42	12	30	
6.1. Образовательное путешествие как проект.	2	1	1	Презентация образовательного маршрута
6.2. Природные и культурные достопримечательности нашей страны.	8	3	5	
6.3. Планирование и подготовка образовательных путешествий.	8	2	6	
6.4. Безопасность в дороге.	4	2	2	
6.5. Изучаем соседние регионы.	8	2	6	
6.6. Путешествуем по стране.	8	2	6	
6.7. Подведение итогов и презентация результатов путешествий.	4	0	4	
7. Итоговое занятие.	4	0	4	Контрольное задание
Итого	216	60	156	

УТВЕРЖДЕН

распоряжением генерального директора
ГБНОУ «Балтийский берег»
№ 771-р от 31.08.2023

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Здоровые приключения» на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа в неделю
2 год	1 сентября	31 мая	36	72	216	2 раза по 2 и 4 часа в неделю