Администрация рабочего поселка Кольцово

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр образования и творчества «Созвездие»

СОГЛАСОВАНО

Заседанием педагогического совета

МБУДО «Созвездие»

(протокол от 08.09.26 № 04)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «Созвездие»

_____ С.М. Птицына

«09» 09 2026 г.

Пр № 131-26

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающей программы

естественнонаучной направленности

«ПРОбезопасность»

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 1 года

Количество часов по программе: 104 ч.

Составитель:
методист МБУДО «Созвездие»
Почекунина Ирина Александровна

Педагог дополнительного образования
МБУДО «Созвездие»:
Леончиков Антон Федорович

Наукоград Кольцово, 2026

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ПРОбезопасность»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПРОбезопасность» имеет естественнонаучную направленность.

Программа адресована обучающимся 6 классов (12–13 лет) и рассчитана на один год обучения. Данная программа является логическим продолжением программы «ПРОбезопасность» стартового уровня, реализуемой с 2025 года, и построена по концентрическому принципу, что предполагает последовательное расширение и углубление знаний, умений и навыков на каждом последующем этапе обучения с опорой на уже освоенный материал, что позволяет обучающимся поэтапно переходить от простого знакомства с основами безопасности к их осознанному применению в более сложных и нестандартных ситуациях.

Актуальность программы

В 2026 году, на фоне продолжающихся глобальных трансформаций и беспрецедентного объема информации, вопросы здоровья и безопасности окончательно утвердились в качестве ключевых приоритетов для каждого человека и общества в целом. Сохраняющийся стрессогенный внешний фон, динамичные изменения в экосистемах, новые биоугрозы и вызовы устойчивому развитию, а также стремительное развитие технологий требуют от современного человека не только знаний, но и умений критически оценивать риски и формировать осознанное поведение.

Последние годы, включая опыт глобальных пандемий, кардинально изменили общественное сознание, выдвинув потребность в безопасности (как одной из базовых в пирамиде Маслоу) на первый план. Акцент сместился на проактивное отношение к своему благополучию и окружающей среде. Исследования общественного мнения по всему миру стабильно показывают, что здоровье, личная и коллективная безопасность, а также сбалансированный образ жизни являются важнейшими источниками счастья и благополучия, превосходя по значимости многие другие ценности. Осознание важности сильного иммунитета, здоровых привычек и умения ориентироваться в многообразии факторов риска стало неотъемлемой частью современной культуры.

Именно в этом контексте дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «ПРОбезопасность» приобретает исключительную актуальность, выступая не

просто источником информации, а практическим инструментом. Она позволяет обучающимся глубоко изучить биологические, химические и физические основы безопасной жизнедеятельности, формируя научное представление о вредных факторах окружающей среды, принципах работы иммунной системы, воздействии различных веществ и излучений на организм человека, что дает базу для прогнозирования опасных ситуаций и разработки эффективных стратегий защиты. В условиях информационного переизбытка критически важны умения анализировать данные, применять научный метод для оценки угроз, принимать обоснованные решения и адаптироваться к изменяющимся условиям, и программа развивает эти компетенции через практическую, проектную и исследовательскую деятельность.

Приобретение привычек здорового образа жизни подкрепляется пониманием их физиологического и экологического значения, что позволяет обучающимся видеть взаимосвязь между личным поведением, состоянием окружающей среды и глобальными вызовами, формируя активную гражданскую позицию. Кроме того, программа способствует формированию устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, открывая двери в широкий спектр профессий, связанных с медициной, биологией, экологией, биобезопасностью, охраной труда, чрезвычайными ситуациями, пищевой промышленностью и другими сферами, где естественнонаучные знания являются фундаментом для обеспечения безопасности и благополучия, что содействует определению жизненных планов ребенка и формированию предпрофессиональной ориентации в востребованных областях.

Актуальность программы «ПРОбезопасность» подтверждается и на нормативном уровне: в соответствии с Указом Президента РФ от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации», вопросы безопасности являются одним из национальных приоритетов, а Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р) прямо указывает на необходимость формирования у обучающихся навыков безопасного пребывания в условиях природной и городской среды в рамках естественнонаучной направленности.

Таким образом, программа «ПРОбезопасность» является ответом на актуальные запросы общества 2026 года и одновременно опирается на действующую нормативно-правовую базу, направлена на подготовку гармонично развитых, ответственных и компетентных граждан, способных обеспечить собственную безопасность и внести вклад в создание здорового и безопасного будущего для всех.

Отличительные особенности программы, новизна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «ПРОбезопасность» выделяется на фоне традиционных подходов благодаря своей структуре и методам реализации. Её новизна и отличительные особенности определяются несколькими ключевыми аспектами.

Прежде всего, программа реализуется на основе расширенного образовательного пространства, созданного путем интеграции дополнительного и общего образования, что является одной из её фундаментальных особенностей и ключевым элементом новизны. Это достигается за счет сетевого взаимодействия между МБУДО «Созвездие» и МБОУ «Кольцовская школа №5». МБУДО «Созвездие» осуществляет стратегическое управление программой, курирует её функционирование, организует выездные мероприятия (поездки, экскурсии), встречи с экспертами, а также отвечает за аттестацию и подготовку обучающихся к участию в конкурсах и соревнованиях естественнонаучной направленности. В то же время, МБОУ «Кольцовская школа №5» выступает основной базой для проведения практических занятий, лекций, соревнований с привлечением собственных специалистов и обеспечивает необходимое материально-техническое оснащение в рамках реализации программы.

Вторым значимым аспектом новизны является активное межведомственное взаимодействие. Программа предусматривает привлечение внешних экспертов и организаций, таких как МЧС, МСЧ, МВД и другие, что обогащает образовательный процесс уникальными практическими знаниями и опытом реальных специалистов в области безопасности. Отличительной особенностью также является личностно-ориентированный подход, который создает для каждого обучающегося ситуацию успеха и значительно повышает мотивацию к познавательной деятельности. Программа не ограничивается кабинетными занятиями: в каникулярное время она дополняется профильными сменами и тренингами, предлагая широкий спектр практико-ориентированной деятельности естественнонаучной направленности.

Наконец, ключевой отличительной особенностью является целенаправленное развитие у подростков умений и навыков командной работы. Материал программы структурирован таким образом, чтобы формировать эти компетенции, а итоговое занятие служит яркой демонстрацией приобретенных навыков, подразумевая самостоятельную организацию и проведение военно-спортивной игры «Зарница». Ъ

Таким образом, программа «ПРОбезопасность» предлагает комплексный, интегрированный и практико-ориентированный подход к обучению в области безопасности, что делает её уникальной и высокоэффективной.

Адресат программы

Программа ориентирована для детей среднего школьного возраста (12-13 лет). Набор обучающихся осуществляется в начале учебного года. Поскольку занятия требуют индивидуального подхода, группы комплектуются из расчета 10-15 человек для одного учебного года.

Чтобы программа была результативной, при ее реализации обязательно должны учитывается особенности данного возраста обучающихся.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Резко возрастает значение коллектива, общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки поступков и действий. Дети стремятся завоевать в глазах других авторитет, достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Возрастает познавательная активность и любознательность, возникает познавательный интерес.

В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира, инопланетяне, ведьмы, гороскопы.

Многие исследователи рассматривают этот возраст как период «зенита любознательности» (по сравнению с младшими и старшими детьми). Следует обратить внимание на поверхностность, разбросанность этих проявлений любознательности, а также на практически полное отсутствие их связи со школьной программой. Недаром среди психологов распространена шутка, что подросток знает все и интересуется всем, что не входит в школьную программу.

Очевидно, что эта любознательность отражает увеличивающийся интерес школьника к окружающему миру. Подросток ощущает свои возросшие возможности, что имеет существенное значение для «подпитки» чувства взрослости.

В это время школьные интересы уступают свое место внеучебным: лишь у части учеников интересы связаны с учебными предметами, у большинства же они гораздо шире и далеко выходят за рамки школьной программы (Дубровина И.В., 1991). Вместе с тем эти интересы еще достаточно неустойчивы, легко меняются. Любознательность в этом возрасте носит еще довольно инфантильный характер. Это пока еще не собственно интересы, а создание некоторой основы, которая может позволить ребенку в дальнейшем найти область подлинных, имеющих личностный смысл интересов и обеспечить полноценный профессиональный выбор.

Специфика интересов подростков заключается в том, что эти интересы во многом обслуживают потребность в общении со сверстниками: общие увлечения дают повод для общения, его содержание и средства. В значительной части случаев подросток интересуется тем, чем интересуются его друзья, и если хочет войти в какую-то компанию, подружиться с кем-нибудь, то начинает действительно интересоваться тем, что интересно этой компании (например, направление в музыке, спортивные занятия, компьютерные игры и т.д.).

С этим связана и характерная для подростков «мода на интересы», когда какое-либо увлечение как бы внезапно охватывает весь класс, параллель, а иногда даже чуть ли не всю школу и так же внезапно гаснет.

Нередки случаи, когда мода перерастает в подлинное, устойчивое увлечение. Если увлечение носит позитивный характер, то родителям и педагогам важно помочь ребенку в его делах.

Так как в развитии личности велика роль социальных и педагогических факторов, то обучение должно быть организовано так, чтобы происходило стимулирование развития личности, включения механизмов осознания своей деятельности с развитием внутренней мотивации и последующей профориентацией.

Объем программы, срок освоения

Объем программы – 104 часа

Срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения

Форма обучения по программе – очная.

Язык программы

Русский язык

Уровень программы

Базовый

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса по программе «ПРОбезопасность» для обучающихся 12-13 лет реализуется как традиционная модель с последовательным освоением программного материала и ориентирована на их возрастные особенности. Структура программы строится на максимальном вовлечении обучающихся через практические занятия и практико-ориентированную деятельность проводимые как индивидуально, так и в малых группах с

использованием доступных материалов и безопасного оборудования. Процесс обучения активно использует интерактивный и игровой формат, а также интеграцию познавательных видео для наглядного представления сложных концепций.

Организационные формы обучения

Занятия проводятся с применением индивидуальных и коллективных форм (парного, подгруппового, группового взаимодействия). Состав участников парного взаимодействия, подгрупп обучающихся – переменный.

Режим занятий

Программа рассчитана на 104 академических часа и реализуется в два этапа, различающихся по интенсивности:

первый этап (сентябрь – декабрь): занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (всего 4 часа в неделю), что позволяет заложить прочную теоретическую и практическую базу;

второй этап (январь – май): занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (всего 2 часа в неделю), что обеспечивает закрепление материала, углубленную практику.

Продолжительность академического часа составляет 40 минут. После каждых 2 академических часов предусмотрен перерыв продолжительностью 10 минут.

Содержание программы, выбор форм и методов обучения подчинены главной цели – стимулированию познавательной активности обучающихся, развитию их творческого потенциала и формированию устойчивых практических умений и навыков.

1.2. Цель и задачи программы

Цель

Углубить и систематизировать у обучающихся 12–13 лет естественнонаучные знания о факторах опасности и сформировать готовность к безопасной жизнедеятельности через практическую деятельность.

Задачи

Предметные:

1. Расширить и систематизировать знания по анатомии, физиологии, гигиене, а также основам химии, биологии и экологии применительно к вопросам безопасности жизнедеятельности;
2. Углубить навыки оказания первой помощи и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
3. Сформировать умения прогнозировать и оценивать риски опасных ситуаций на основе естественнонаучных знаний

Метапредметные:

1. Сформировать навыки самоорганизации и самоконтроля через самостоятельное планирование деятельности;
2. Углубить навыки познавательной деятельности, включая постановку цели, планирование, контроль и оценка результатов;
3. Развить критическое мышление через умение анализировать информацию.

Личностные:

1. Укрепить ценности здорового и безопасного образа жизни;
2. Воспитывать готовность к самостоятельной исследовательской деятельности.
3. Способствовать профессиональному самоопределению через знакомство с профессиями в сфере медицины, экологии, спасательного дела, охраны труда и биобезопасности.

Итоговый образовательный результат:

По завершению обучения по программе «ПРОбезопасность» обучающиеся 12–13 лет овладеют углублёнными естественнонаучными знаниями о биологических, химических и экологических факторах опасности, будут умеет самостоятельно оценивать риски, оказывать первую помощь и действовать в чрезвычайных ситуациях. Также они способны критически анализировать информацию о здоровье и безопасности, принимать обоснованные решения, владеют развитыми навыками самоорганизации, командной работы, лидерства и публичного выступления. Обучающиеся проявляют осознанное и ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, интерес к профессиям в сфере медицины, экологии и безопасности.

1.3. Планируемы результаты

Предметные:

1. Знает основные понятия анатомии, физиологии, гигиены, химии, биологии и экологии, необходимые для понимания процессов безопасности жизнедеятельности; так же умеет систематизировать и применять эти знания для объяснения влияния факторов опасности на организм человека;

2. Владеет навыками оказания первой помощи и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, умеет действовать по алгоритму в условиях моделируемой опасной ситуации.
3. Умеет прогнозировать и оценивать риски опасных ситуаций на основе естественнонаучных знаний.

Метапредметные:

1. Владеет навыками самоорганизации и самоконтроля, умеет самостоятельно планировать свою деятельность и распределять время.
2. Умеет ставить цель, планировать, контролировать и оценивать результаты своей познавательной деятельности;
3. Владеет приёмами критического мышления, так же умеет анализировать, сравнивать и оценивать информацию о здоровье и безопасности, делать обоснованные выводы.

Личностные:

1. Проявляет ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни и осознаёт ответственность за собственное здоровье и здоровье окружающих.
2. Готов к самостоятельной исследовательской деятельности, проявляет познавательную активность и инициативность.
3. Имеет представление о профессиях в сфере медицины, экологии, спасательного дела, охраны труда и биобезопасности; проявляет интерес к профессиональному самоопределению в этих областях.

1.4 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	

1.	Мероприятия по организации комплектования групп.	6	2	4	Опрос практическая работа наблюдение
2.	Вводное занятие. Правила ТБ.	4	2	2	Беседа, опрос, входной тест
3.	Здоровье человека как биосоциального существа	16	8	8	Беседа, практическая работа, опрос наблюдение
4.	Безопасность как базовая потребность человека	14	6	8	Беседа, опрос педагогическое наблюдение, практическая работа тестирование решение ситуационных задач.
5.	Поведение в критических ситуациях	28	10	18	Беседа, опрос педагогическое наблюдение, практическая работа тестирование, решение ситуационных задач.
6.	Здоровый образ жизни. Физическая подготовка.	20	8	12	Беседа, опрос педагогическое наблюдение, практическая работа тестирование решение ситуационных задач.
7.	Профориентационные мероприятия	12	2	10	Педагогическое наблюдение, опрос.
8.	Аттестация. Промежуточная и итоговая.	4		4	Практическая работа. тестирование, комплексное испытание
	Итого:	**104**			

Содержание учебного плана

Тема 1. Мероприятия по организации комплектования групп.
Теория. Рекламные мероприятия. Формирование группы.
Практика. Игры на знакомство и командообразование.

Тема 2. Вводное занятие. Правила ТБ.
Теория. Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности и правила поведения (ПДД, ППР, медицина, охрана труда).

Практика. Тестовые задания.

Тема 3. Здоровье человека как биосоциального существа.
Теория. Составляющие здоровья человека. Основные науки изучающие организм человека и условия сохранения его здоровья (анатомия, физиология, гигиена, экология, генетика, психология, социология, антропология и др.)
Практика. «Карта здоровья». «Экослед моего дня». «Научный пазл: кто что изучает?». «Рецепт здорового дня».

Тема 4. Безопасность как базовая потребность человека.
Теория. Виды современных угроз (социум, городская среда, ЧС, природа).
Практика. «Безопасный город». «Опасные ситуации в социуме». «Действия при ЧС: от теории к практике». «Природа: знай и берегись».

Тема 5. Поведение в критических ситуациях.
Теория. Критические ситуации и формирование правильного поведения (личное поведение, умение повлиять на поведение окружающих, владение навыком оказания первой помощи). Действия в экстремальных ситуациях. Агрессивное поведение.
Практика. Отработка экстренных вызовов. Первая помощь. Маршрут эвакуации и тревожный набор. Действие при землетрясении. Действие при пожаре. Действия в экстремальных ситуациях. Карта р.п. Кольцово и безопасные точки. «Карта страха».

Тема 6. Здоровый образ жизни. Физическая подготовка.
Теория. Здоровый образ жизни. Основы здорового питания. Современная реальность – «пандемия». Особенности ЗОЖ. Физические упражнения как часть ЗОЖ. Вреде
Практика. Моя тарелка. Спортивный квест. Робинзонада. Ориентирование на местности. Физическая активность (Мини эстафеты. Сдача нормативов).

Тема 7. Профориентационные мероприятия.
Теория. Проведение встреч и экскурсий (пожарная часть, музей пожарной части, музей МВД, Военная академия, встреча со специалистами смежных профессий – военный врач).
Практика. Экскурсии.

Тема 8. Аттестация. Промежуточная и итоговая.
Практика. «Промежуточная аттестация» – Тестирование.
«Итоговая аттестация» (май) – Тестирование. Игра «Зарница».

1.5. Система контроля

Формы текущего контроля и аттестации

В течение учебного года осуществляется текущий контроль усвоения материала. Проверка результативности занятий проводится на основе устных опросов, викторин, тестов, педагогического наблюдения, а также на основе представленных результатов практической, проектной и исследовательской деятельности обучающихся.

Для оценки качества освоения программы, согласно Положению об аттестации обучающихся МБУДО «Созвездие», два раза в год проводится аттестация: промежуточная (декабрь–январь) и итоговая (май). Аттестация обучающихся основывается на индивидуальном подходе к каждому ребёнку с учётом его возраста, уровня подготовки и личностных особенностей.

В период проведения промежуточной аттестации проверяется уровень знаний, умений и навыков, усвоенных на данном этапе, через систему «зачёт» – «незачёт»:

- «зачёт» – если уровень полученных знаний и практических умений по данной программе соответствует базовому, повышенному или творческому уровню;
- «незачёт» – если полученные знания и умения соответствуют минимальному уровню оценки результата.

На итоговой аттестации учитываются посещаемость и активность на занятиях в течение года, полнота освоения дополнительной образовательной программы, динамика развития ребёнка в период обучения, а также участие в мероприятиях, конкурсах и соревнованиях.

При проведении итоговой аттестации используются уровни оценки полученных знаний и умений: минимальный, базовый, повышенный, творческий.

Критерии уровня усвоения программы «ПРОбезопасность»:

- Минимальный уровень – обучающийся посещает занятия, ориентируется в основных терминах и понятиях по теме безопасности, знает простейшие правила безопасного поведения в быту.
- Базовый уровень – обучающийся регулярно посещает занятия, знает основные биологические, химические и экологические факторы опасности, умеет оказывать базовую первую помощь (остановка кровотечения, перевязка), соблюдает правила безопасного поведения в быту, школе и общественных местах, выполняет творческие и практические работы в соответствии с темами занятий.
- Повышенный уровень – обучающийся активен на занятиях, свободно разбирается в терминологии и основных понятиях программы, умеет

прогнозировать опасные ситуации, оказывает первую помощь в нестандартных условиях, работает в команде как организатор, участвует в мероприятиях муниципального уровня.

– Творческий уровень – обучающийся регулярно и активно работает на занятиях, проявляет устойчивый интерес к вопросам безопасности, самостоятельно разрабатывает и защищает проекты по теме программы, умеет анализировать информацию из разных источников, организует и проводит инструктажи для младших школьников, курирует работу группы в ходе военно-спортивной игры «Зарница», имеет достижения и награды муниципального или более высокого уровня, демонстрирует готовность к профессиональному самоопределению в сфере медицины, экологии, спасательного дела.

Уровень личностных компетенций проверяется набором диагностических методик, что даёт возможность педагогу соотнести прогнозируемые и реальные результаты реализации программы (Приложение 3).

Оценочные материалы

В течение учебного года осуществляется текущий контроль. Диагностика результатов проводится в комплексе на основе анализа следующих показателей:

- знание теории по программе (естественнонаучные основы безопасности);
- практические умения (оказание первой помощи, действия в ЧС);
- работа над проектами и исследовательскими заданиями;
- участие в мероприятиях, соревнованиях, игре «Зарница»;
- личностные достижения (ответственность, готовность помогать, командная работа).

При разработке заданий, используемых в оценочных материалах, упор делается на соответствие уровня сложности заданий уровню программы, осваиваемому участником (принцип соответствия), а также на практико-ориентированный характер заданий, максимально приближенных к реальным жизненным ситуациям.

Самостоятельные диагностические материалы, бланки опросников, тексты тестов, нормативы выполнения, перечни и описания заданий, а также практические кейсы и ситуационные задачи находятся в Приложении 3.

2. Рабочая программа воспитания

2.1. Цель и особенности воспитательного процесса в учреждении

Программа воспитания в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ПРОбезопасность» направлена на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми, формирование осознанного отношения к собственной безопасности и безопасности окружающих.

Целью воспитательной работы в творческом объединении «ПРОбезопасность» является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Ценности воспитания: Семья, Труд, Отечество, Природа, Мир, Знания, Культура, Здоровье, Человек, Россия, Малая Родина, Безопасность, Жизнь.

Задачи воспитательной работы:

1. Усвоение обучающимися знаний основных норм и правил безопасного поведения, которые общество выработало на основе человеколюбия, семейных ценностей, духовно-нравственных и исторических традиций.
2. Развитие позитивного мировосприятия и ответственного отношения к собственному здоровью, здоровью окружающих и безопасности как к личной и общественной ценности.
3. Приобретение обучающимися соответствующего усвоенным ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, включая готовность оказывать помощь в опасных и экстренных ситуациях.
4. Формирование активной гражданской позиции через участие в социально значимых мероприятиях и проектах по обеспечению безопасности.

5. Содействие профессиональному самоопределению через знакомство с профессиями в сфере медицины, экологии, спасательного дела, охраны труда и биобезопасности.

Формы, виды и содержание воспитательной деятельности

Воспитание обучающихся в творческом объединении «ПРОбезопасность» строится на аксиологическом, антропологическом, культурно-историческом и системно-деятельностном подходах, с опорой на принципы гуманизма, совместной деятельности, нравственного примера, безопасности, инклюзивности и возрастосообразности. Программа реализуется в единстве учебной, воспитательной деятельности и образовательного пространства.

Основные направления воспитания: гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, физическое, трудовое, экологическое воспитание, а также воспитание ценностей научного познания. Содержание каждого направления раскрывается через тематику занятий по безопасности, оказанию первой помощи, экологической грамотности и действиям в чрезвычайных ситуациях.

Планируемые результаты и формы их проявления

В результате реализации программы у обучающихся предполагается сформированность следующих личностных результатов, соотнесённых с ценностями воспитания (Семья, Труд, Отечество, Природа, Мир, Знания, Культура, Здоровье, Человек, Россия, Малая Родина, Безопасность, Жизнь):

1. Сформированность знаний и принятие норм безопасного поведения, основанных на человеколюбии, семейных ценностях и духовно-нравственных традициях. Проявляется в осознанном воспроизведении правил безопасности, аргументации их соблюдения с опорой на ценность жизни, уважение к близким и ответственность перед обществом.

2. Сформированность позитивного мировосприятия и ответственного отношения к здоровью и безопасности как к личной и общественной ценности. Проявляется в бережном отношении к своему здоровью и здоровью окружающих, в

способности высказывать суждения о ценности жизни и безопасности, в положительном настрое при обсуждении тем оказания помощи.

3. Приобретение опыта применения норм и правил безопасного поведения на практике, включая готовность оказывать посильную помощь в опасных и экстренных ситуациях. Фиксируется через демонстрирование алгоритмов действий в чрезвычайных ситуациях, оказание условной или реальной помощи, проявление инициативы и ответственности.

4. Сформированность активной гражданской позиции через участие в социально значимых мероприятиях и проектах по обеспечению безопасности. Обучающийся включается в акции, волонтёрские проекты, дежурства и рейды, проявляет инициативу, испытывает гордость и сопричастность к истории своей малой и большой Родины, уважение к защитникам Отечества, закону и старшему поколению.

6. Сформированность первичных представлений о профессиях в сфере медицины, экологии, спасательного дела, охраны труда и биобезопасности, а также интереса к профессиональному самоопределению. Проявляется в назывании профессий, описании их социальной значимости, интересе к встречам с профессионалами и профориентационным мероприятиям.

Динамика личностного развития обучающегося отслеживается педагогом через педагогическое наблюдение, позволяющее фиксировать изменения в поведении, поступках и высказываниях.

Метод наблюдения при постоянном применении даёт педагогу постоянно меняющуюся информацию о личности ребёнка и в большей мере отвечает особенностям развития подростков. Он также позволяет избежать неверной интерпретации обучающимися вопросов анкет или тестов, когда ответы оцениваются неадекватно и приводят к ошибочным выводам о личностном развитии.

Педагогическое наблюдение позволяет отмечать даже мелкие изменения в поведении, поступках и делах, связанные с осмыслением норм, правил и общественных ценностей, а также даёт представление о том, какие ценности актуальны для ребёнка в данный момент и как они представлены в его знаниях, отношениях и действиях. Результаты воспитания проявляются в высказываниях обучающихся, содержащих оценку событий и действий, в осмысленных комментариях и заявлениях. При оценивании результатов воспитательной работы оценивается не личность ребёнка, а его конкретные действия и поступки; оценивается аргументация, а не позиция.

2.2. Календарный график воспитательной работы

Календарный график воспитательной работы входит в структуру рабочей программы воспитания, составляется ежегодно и является приложением к программе (Приложение 2)

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая:

01.09 — 30.09 работа с неполным составом детей, набор обучающихся, рекламные мероприятия,

15.09 — 29.05 работа с полным составом детей по образовательным программам,

Декабрь - январь проведение промежуточной аттестации обучающихся,

Май проведение итогового контроля обучающихся.

Учебный год составляет 36 недель.

Календарный учебный график составляется ежегодно по каждой группе и является приложением к программе (Приложение 1).

3.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования Леончиков Антон Федорович, подполковник МВД в отставке.

Материально - техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Помещение и оборудование	Специальные инструменты и приспособления	Дополнительные материалы
1.Учебный кабинет; 2.Рабочий стол педагога; 3.Стулья; 4.Полки для выставочных работ; 5.Компьютеры; 6.Мультимедийный проектор.	1.Скелет человека; 2.Модели объемные; 3.Модели-аппликации; 4.Набор «Имитаторы травм»; 5.Тренажеры «Травматизм и меры оказания первой помощи».	1.Раздаточные наглядные таблицы; 2.Таблицы по анатомии, физиологии, гигиене человека.

Методическое обеспечение

Реализация программы «ПРОбезопасность» сопровождается комплексом учебно-методических материалов: инструкциями по безопасному поведению, памятками по оказанию первой помощи, чек-листами для самопроверки, алгоритмами действий в чрезвычайных ситуациях, дидактическими карточками, презентациями и видеоматериалами.

а) Методы и педагогические технологии:

– практико-ориентированные (отработка алгоритмов действий, тренировки по оказанию первой помощи);

– игровые (ролевые и дидактические игры, имитационные упражнения);

– проектные (разработка и защита проектов по безопасности);

– проблемное обучение (решение ситуационных задач, анализ опасных ситуаций);

– информационно-коммуникационные (мультимедийные материалы, учебные фильмы);

б) Формы учебных занятий:

– групповые занятия (освоение теории, обсуждение ситуаций);
– практикумы (отработка навыков первой помощи и действий в ЧС);
– мастер-классы (демонстрация приёмов безопасного поведения);
– игровые занятия (ролевые игры, тренинги, викторины);
– индивидуальные занятия и мини-группы (коррекция знаний, проектная работа);

Сочетание методов, технологий и форм занятий обеспечивает целостность образовательного процесса и эффективное формирование у обучающихся культуры безопасного поведения.

Информационное обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа «ПРОбезопасность» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 07.05.2024 № 309;
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности РФ»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (с изменениями на 1 июля 2025 года), утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р9;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 "Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

8. «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» (Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023);

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

8. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – 3-е изд., изм. И дополн. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 78 с.;

9. Локальные акты МБУДО «Созвездие»: Устав, Положения о правилах приема, перевода, отчисления обучающихся, приостановления и прекращения отношений между учреждением и обучающимися и или их родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся; Программа воспитания учреждения, Положения о режиме занятий; Положения об аттестации обучающихся и другие.

Литература для педагога

1. Зайцева Е.Ю. Биология. Организм человека и его здоровье / Е.Ю. Зайцева. - М.: Астрель, 2012. - 375 с.
2. Исаева Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки / Е.Л. Исаева. - М.: Феникс, 2015. - 128 с.
3. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - М.: Феникс, 2014. - 480 с.
4. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос,2016.- 192 с.
5. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- М.: Academia, 2013.- 400 с.

Литература для обучающихся

1. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.

2. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.
3. Вся биология: научно-образовательный портал http://www.eco.nw.ru (дата обращения 01.07.2021)

Электронные ресурсы

1. http://www.youngbotany.spb.ru Лауреаты нобелевской премии по физиологии и медицине (дата обращения 10.08.2026)
2. http://n-t.ru/nl/mf Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас (дата обращения 03.08.2026)
3. http://www mgsun.ru Опорно-двигательная система человека: образовательный сайт (дата обращения 28.07.2026)
4. http://www.anatomcom.ru/ Анатомия человека - атлас (дата обращения 30.07.2026);
5. http://www.anatomus.ru/ Анатомия человека в иллюстрациях (дата обращения 19.08.2026);
6. https://uchi.ru/ игра «Здоровье человека» (дата обращения 20.08.2026).

Приложение 1

Календарно-тематический

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Мероприятия по организации и комплектовании групп.								
1	сен	04.09		Беседа	2	Рекламные мероприятия. Формирование группы.	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Опрос
2	сен	08.09.		Игры	2	Игры на знакомство и командообразование	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Практическая работа
3	сен	11.04		Игры	2	Игры на знакомство и командообразование	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Наблюдение
2. Вводное занятие. Правила ТБ.								
4	сен	15.09		Лекция с элементами беседы.	2	Вводное занятие. Содержание программы. Инструктаж по ТБ	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Беседа, опрос
5	сен	18.09		Лекция с элементами беседы	2	ПДД. Основные правила. Выполнение тестовых заданий.	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Опрос, входной тест
3. Здоровье человека как биосоциального существа								
6	сен	22.09		Лекция с элементами беседы. Объяснение нового материала	2	Здоровье человека как биосоциального существа. Анатомия. Физиология	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Беседа, опрос
7	сен	25.09		Творческая работа	2	«Карта здоровья: из чего оно состоит»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	практическая работа.
8	сен	29.09		Лекция с элементами беседы. Объяснение нового материала	2	Основные науки. Гигиена. Экология.	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Опрос, беседа, наблюдение
9	сен	02.10		Самостоятельная работа	2	«Экослед моего дня»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	практическая работа.
10	окт	06.10		Лекция с элементами	2	Основные науки.	МБОУ	Опрос, беседа

				беседы. Объяснение нового материала		Психология. Социология.	«Кольцовская школа №5»	
11	окт	09.10		Творческая работа	2	«Научный пазл: кто что изучает?»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	практическая работа.
12	окт	13.10		Лекция с элементами беседы.	2	Составляющие здоровья человека и условия сохранения его здоровья	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Беседа
13	окт	16.10		Творческая работа	2	«Рецепт здорового дня»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Наблюдение.
4. Безопасность как базовая потребность человека								
14	окт	20.10		Лекция с элементами беседы. Объяснение нового материала	2	Безопасность как базовая потребность: пирамида Маслоу и реальные риски	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Опрос, беседа, наблюдение
15	окт	23.10		Квест	2	Квест «Безопасный город»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Наблюдение, практическая работа.
16	окт	27.10		Лекция с элементами беседы.	2	Угрозы в социуме: общение, конфликты, кибербезопасность	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Беседа, наблюдение
17	окт	30.10		Групповая работа с кейсом	2	Ролевая игра «Опасные ситуации в социуме»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	практическая работа.
18	окт	03.11		Лекция с элементами беседы.	2	Городская среда: скрытые опасности и культура безопасности. ЧС и природа: прогнозирование, подготовка, действия	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Наблюдение. Опрос.
19	ноя	06.11		Групповая работа с кейсом	2	«Действия при ЧС: от теории к практике»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Решение ситуационных задач.
20	ноя	10.11		Творческая работа	2	Практикум «Природа: знай и берегись»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Наблюдение, практическая работа.
5. Поведение в критических ситуациях								

21	ноя	13.11		Лекция с элементами беседы.	2	Определение критических ситуаций: Что такое критическая ситуация? Разные типы критических ситуаций. Оказание первой помощи.	МБОУ «Кольцовская школа №5» МБОУ «Кольцовская школа №5»	Беседа, наблюдение
22	ноя	17.11		Самостоятельная работа с кейсом	2	Распознавание опасных ситуаций. Анализ опасности ситуации. Отработка экстренных вызовов.	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Опрос, практическая работа
23	ноя	20.11			2	Экскурсия в пожарную часть		Педагогическое наблюдение, опрос.
24	ноя	24.11		Выполнение практических задач	2	Первая помощь: действуем по алгоритму»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Опрос, практическая работа
25	ноя	27.11		Лекция с элементами беседы.	2	Действия в экстремальных ситуациях (природные катастрофы): Пожар, землетрясении, наводнение, урагана, бури.	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Беседа, наблюдение
26	дек	01.12		Выполнение практических задач	2	«Маршрут эвакуации и тревожный набор»: готовимся к любой катастрофе»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Опрос, практическая работа
27	дек	04.12		Тест	2	Промежуточная аттестация	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Тестирование
28	дек	08.12		Лекция с элементами беседы.	2	ДТП. Поведение при дорожно-транспортных происшествиях.	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Беседа, наблюдение
29	дек	11.12		Выполнение практических задач	2	Действия при дорожно-транспортных происшествиях	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Решение ситуационных задач.
30	дек	15.12			2	Экскурсия в музей пожарной охраны		Педагогическое наблюдение, опрос.
31	дек	18.12		Творческая работа	2	«Карта р.п. Кольцово и безопасные точки»	МБОУ «Кольцовская	практическая работа

							школа №5»	
32	дек	22.12		Лекция с элементами беседы.	2	Защита от насилия и агрессии: Распознавание агрессивного поведения. Способы защиты от нападения (вербальные и невербальные техники).	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Беседа, опрос
33	дек	25.12		Тренировка, игра	2	«Невербальная защита: тело говорит громче слов»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Решение ситуационных задач.
34	янв	19.01		Ролевая игра	2	«План действий: от предупреждения до обращения за помощью»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Решение ситуационных задач, беседа
35	янв	26.01		Лекция с элементами беседы.	2	Психологическая подготовка и самопомощь: Управление страхом и паникой. Техники саморегуляции и самоконтроля. Умение обратиться за помощью.	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Опрос, беседа
36	фев	02.02		Самостоятельная или микрогрупповая работа	2	Моделирование ситуаций, вызывающих стресс и поиск способов управления своими эмоциями.	МБОУ «Кольцовская школа №5»	практическая работа, беседа
37	фев	09.02		Творческая работа	2	«Карта страха»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	практическая работа
6. Здоровый образ жизни. Физическая подготовка								
38	фев	16.02		Лекция с элементами беседы.	2	Здоровый образ жизни. Основы здорового питания	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Беседа, опрос
39	мар	02.03		Самостоятельная работа Творческая работа	2	«Полезный перекус» «Мой режим дня и питания: планируем неделю»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Практическая работа
40	мар	09.03		Лекция с элементами беседы.	2	Физическая активность и спорт: Значение регулярных физических упражнений для здоровья. Разные виды спорта и физической	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Беседа, опрос

						активности		
41	мар	16.03			2	Проведение встречи с сотрудником МВД		Опрос
42	мар	23.03		Самостоятельная работа	2	Составляем индивидуальный план активности на неделю. Подвижные игры.	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Практическая работа
43	мар	30.03		квест	2	«Спортивный квест: движение — это здоровье»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	выполнение нормативов
44	апр	06.04		Практическое занятие	2	Робинзонада.	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Практическая работа
45	апр	13.04		Лекция с элементами беседы.	2	Пандемия. Профилактика заболеваний. Вакцинация. Здоровые привычки.	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Беседа, опрос
46	апр	20.04			2	Проведение встречи врачом/ с военным врачом		Опрос
47	апр	27.04		Практическая работа	2	Чек‑лист здоровых привычек»	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Беседа, практическая работа
48	май	04.05		Лекция с элементами беседы.	2	Вредные привычки и их последствия.	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Опрос
49	май	11.05		Практическая работа	2	Развитие навыков уверенного отказа от вредных привычек.	МБОУ «Кольцовская школа №5»	Практическая работа
50	май	18.05			2	Экскурсия в музей МВД		Педагогическое наблюдение.
51	май	25.05		Практическая работа	2	Итоговая аттестация	МБОУ «Кольцовская школа №5»	тестирование, комплексное испытание
52	май	28.05		Практическая работа	2	Зарница	МБОУ «Кольцовская школа №5»	комплексное испытание
					104 ч			

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия (события) и форма его проведения	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события	Ответственный исполнитель
1	Участие в акциях по безопасности дорожного движения	Ежемесячно	— «Безопасный путь в школу»; — участие в акции «Засветись»	Статьи в ВК, фотоотчёт	Леончиков А.Ф.
2	Тематические занятия по оказанию первой помощи	В соответствии с учебно-тематическим планом	Практикумы, мастер-классы, отработка навыков на тренажёрах	Статьи в ВК, фотоотчёт, чек-листы самопроверки	Леончиков А.Ф.
3	Мероприятия к памятным датам и Дням воинской славы	В соответствии с календарём памятных дат	Беседы, встречи, просмотр видеоматериалов, возложение цветов	Статьи в ВК, фотоотчёт	Леончиков А.Ф.
4	День Героев Отечества	Декабрь	Встреча с ветеранами, беседа, презентация о подвигах защитников Отечества	Статьи в ВК, фотоотчёт	Леончиков А.Ф.
5	«Профессии, которые спасают жизни» — профориентационные	В соответствии с КТП	Встречи с профессионалами МЧС, медицины, полиции;	Статьи в ВК, фотоотчёт	Леончиков А.Ф.

№	Название мероприятия (события) и форма его проведения	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события	Ответственный исполнитель
	мероприятия		экскурсии		
6	Всемирный день здоровья	Апрель	Спортивно-игровая программа, викторина, беседа о ценности здоровья	Статьи в ВК, фотоотчёт	Леончиков А.Ф.
7	День Космонавтики	Апрель	Выставка рисунков, беседа о безопасности в космосе, участие в «Космодиктанте»	Статьи в ВК, фотоотчёт	Леончиков А.Ф.
8	День Победы	Май	Выставки, «Окна Победы», «Георгиевская лента», «Письма солдатам», беседы о безопасности в военное время	Статьи в ВК, фотоотчёт	Леончиков А.Ф.
9	Экологические акции по безопасности окружающей среды	Ежемесячно	— «Зелёная белка» (сдача отсортированных отходов); — посадка зелёных насаждений; — уборка территорий	Статьи в ВК, фотоотчёт	Леончиков А.Ф.
10	Мероприятия к экологическим датам	В соответствии с календарём экологических	Беседы, игры, мастер-классы по экологической безопасности	Статьи в ВК, фотоотчёт	Леончиков А.Ф.

№	Название мероприятия (события) и форма его проведения	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события	Ответственный исполнитель
		дат			
11	«Безопасность в чрезвычайных ситуациях» — тренировочные занятия	Октябрь, март	Практикумы, тренировочная эвакуация, решение ситуационных задач	Статьи в ВК, фотоотчёт, протокол	Леончиков А.Ф.
12	Викторина «Знатоки безопасности»	Ноябрь	Организация и проведение викторины для обучающихся	Статьи в ВК, фотоотчёт, протокол	Леончиков А.Ф.
13	Поощрительная экскурсия для обучающихся по итогам учебного года	Май	Организация экскурсии для обучающихся, имеющих достижения по итогам учебного года	Статьи в ВК, фотоотчёт, аналитическая справка	Леончиков А.Ф.

Приложение 3

Физиология питания (тест)

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Назовите главный источник энергии.

1) жидкость;

2) пищевые масла и жиры;

3) жирные кислоты;

+4) пища.

2. Укажите разновидность жира, который отличается наиболее низкой усвояемостью.

1) свиной;

2) рыбий;

3) олений;

+4) говяжий.

3. Какова роль клетчатки в организме?

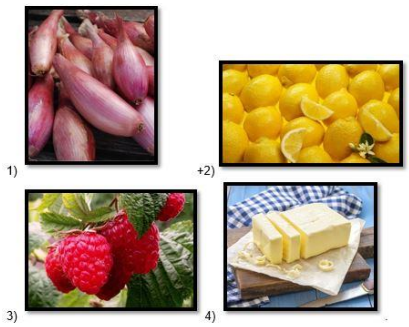
1) растворение в воде и полное усвоение;

+2) стимулирование перистальтики кишечника;

3) создание условий для подавления развития полезных бактерий;

4) растворение в воде.

4. Назовите продукт с высоким содержанием фитонцидов.



5. Укажите перечень растительных культур, относящихся к клубнеплодам.

1) свёкла, огурец;

2) редис, томат, тыква;

3) клубника, капуста, горох;

+4) батат, картофель, топинамбур.

6. На деятельность каких систем влияет магний?

1) нервная, мышечная;

+2) сердечная, нервная, мышечная;

3) мышечная, сердечная;

4) сердечная, нервная.

7. Назовите продукт с самым высоким содержанием магния.

1) мясо;
2) рыба;
3) молоко;
+4) хлеб.

8. Укажите перечень десертных овощных культур.

1) шпинат, лук-порей;
+2) ревень, спаржа, артишок;
3) щавель, лук-шалот;
4) лук-порей, спаржа.

9. Укажите правильные температурные значения, характерные для мороженой рыбы.

+1) -8°С … -10°С;
2) -1°С … -6°С;
3) -6°С … -8°С;
4) -9°С … -12°С.

тест 10. Укажите температурные условия хранения продукта, изображённого на фото.



1) 0°С … -5°С, относительная влажность воздуха 85-90%;
+2) 0°С … +15°С, относительная влажность воздуха 70-75%;
3) -5°С … +10°С, относительная влажность воздуха 70-75%;
4) 0°С … +20°С, относительная влажность воздуха 70-60%.

11. Назовите ошибочное утверждение «Витамины – это …

1) полезные элементы, которые помогают поддерживать иммунитет в борьбе с инфекционными заболеваниями»;
+2) источник энергии»;
3) биологические регуляторы жизненных процессов человеческого организма»;
4) источник полезных веществ».

12. Назовите процессы, характерные для обмена веществ и энергии.

1) поступление микроэлементов в организм;
2) выведение из организма непереваренных остатков;
+3) потребление, превращение, использование, накопление, потеря веществ и энергии;
4) накопление полезных микроэлементов.

13. В чём заключается процесс ассимиляции?
1) в расходе полезных веществ и энергии в организме;
2) в накоплении и расходе полезных веществ в организме;
3) в расходе энергии в организме;
+4) в накоплении полезных веществ и энергии в организме.
14. Белуга, калуга, стерлядь – представители рыб семейства …
1) лососевые;
+2) осетровые;
3) скумбриевые;
4) окуневые.
15. Какое питание называется сбалансированным?
1) распределённое по времени суток, калорийности и количеству пищи;
2) которое назначается в лечебных целях при конкретном заболевании;
+3) составленное с учётом физиологических потребностей организма, возраста, пола, веса, состояния здоровья;
4) направленное на лечение дефицита витаминов.
16. В чём заключается функция фитонцидов?
1) придание фруктам вяжущего вкуса;
2) окраска плодов в оранжевый цвет;
+3) уничтожение микроорганизмов за счёт наличия бактерицидных свойств;
4) придание овощным культурам острого вкуса.
17. Какая кислота образуется в процессе квашения?
1) уксусная;
+2) молочная;
3) лимонная;
4) яблочная.
18. Назовите основные пищевые вещества.
1) белки, полезные микроэлементы, жидкость, витамины;
+2) белки, жиры, углеводы;
3) полезные микроэлементы, жидкость, витамины;
4) витамины, полезные микроэлементы.
19. Какой из перечисленных продуктов является источником полноценного белка?
1) макароны;
2) подсолнечное масло;
3) малина;
+4) молоко.
тест-20. Назовите основную функцию углеводов.
1) создание биологически важных соединений;

+2) обеспечение организма энергией;
3) восполнение дефицита витаминов;
4) улучшение кислородного обмена.

21. Назовите полезную функцию продукта, изображённого на фото.

1) повышение уровня холестерина в крови;
+2) снижение уровня холестерина в крови;
3) улучшение сопротивляемости иммунной системы;
4) очищение и улучшение циркуляции крови.

22. Назовите продукт с высоким содержанием фосфора.

1) халва;
2) ирга;
+3) сыр;
4) крыжовник.

23. Что такое пищеварение?

1) получение и использование полезных микроэлементов, полученных из пищи;
+2) ферментное расщепление крупных органических соединений на более мелкие;
3) химическое расщепление органических соединений на ряд неорганических;
4) механическое раздробление пищи на мелкие фрагменты.

24. Что не способствует правильной усвояемости пищи?

1) ярко выраженный аромат;
+2) отсутствие постоянного режима приёма пищи;
3) кулинарная обработка;
4) вкусовые свойства.

25. Назовите процессы, на которые расходуется энергия основного обмена.

1) дыхание и теплообмен;
2) физическая нагрузка;
3) функционирование внутренних органов, теплообмен, физическая нагрузка;
+4) теплообмен и функционирование внутренних органов.

26. Какой вид реакции создаётся в организме при сочетании калия, магния и натрия?

1) окислительная;
2) нейтральная;
+3) щелочная;
4) нейтрально-щелочная.

27. Какая кислота образуется в результате соления?

1) винная;
2) яблочная;
+3) молочная;
4) лимонная.

28. В составе какого вида пищевых продуктов сочетаются калий, магний и натрий?

1) кисломолочные;

2) морепродукты;

+3) плодоовощные культуры;

4) хлебобулочные изделия.

29. В чём заключается процесс диссимиляции?

1) в накоплении полезных микроэлементов и энергии в организме;

2) в расходе полезных микроэлементов и энергии в организме;

3) в накоплении полезных микроэлементов и расходе усвоенных веществ организмом;

+4) в расходе полезных микроэлементов организмом.

тест 30. Назовите условия хранения свежих овощей, позволяющие сохранить витамины.

1) хорошо вентилируемое складское помещение без естественного освещения, температура воздуха +15°С … +20°С, относительная влажность воздуха 90-95%;

+2) хорошо вентилируемое складское помещение без естественного освещения, температура воздуха +1°С … +3°С, относительная влажность воздуха 85-90%;

3) хорошо вентилируемое складское помещение без естественного освещения, температура воздуха +10°С … +13°С, относительная влажность воздуха 85-90%;

4) хорошо вентилируемое складское помещение без естественного освещения, температура воздуха +20°С … +23°С, относительная влажность воздуха 90-95%.

31. Укажите ложное утверждение: «Повышение обмена веществ и энергии происходит …

1) вследствие занятия физической нагрузкой»;

+2) в состоянии сна»;

3) после приёма пищи»;

4) в результате занятия физической нагрузкой, а также после приёма пищи».

32. Назовите неверное утверждение: «Одна из функций энергии - …

1) поддержание деятельности внутренних органов»;

+2) увеличение продолжительности сна»;

3) поддержание нормальной температуры тела»;

4) улучшение работы умственной деятельности».

Подсчет результатов.

По одному баллу начисляется за ответ.

0-15 баллов – слабое знание теоретического материала.

16-26 баллов – среднее знание теоретического материала по данной теме.

27-32 баллов – уверенные знания теоретического материала по данной теме.

Тест на оценку самоконтроля в общении
(Тест разработан американским психологом М. Снайдером)

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным — букву «Н».

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Подсчет результатов.

По одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5 и 7-й вопросы и за ответ «В» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы искренне отвечали на вопросы, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0— 3 балла — у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4—6 баллов — у вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но несдержаны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7— 10 баллов — у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете ситуацию и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Методика Лукьяновой М.И. для диагностики мотивации

Предлагаем внимательно прочитать каждое предложение и варианты ответов к нему. Пожалуйста, подчеркните два варианта ответов, которые совпадают с Вашим мнением.

1. Обучение и знания необходимы мне для…
   - Дальнейшей жизни
   - Поступления в ВУЗ, продолжения образования
   - Саморазвития, самосовершенствования
   - Будущей профессии
   - Обретения места в обществе
   - Создание карьеры
   - Получение стартовой квалификации и устройства на работу
2. Я бы не ходил на занятия, если бы…
   - Не было центра детского творчества
   - Не было бы необходимости в этом
   - Не необходимость поступления в ВУЗ и моя будущая жизнь
   - Не чувствовал, что это необходимо
   - Не думал о том, что будет дальше
   - Обучение в школе и знания необходимы мне для …
3. Не нравится, когда меня хвалят за…
   - Знания
   - Успехи в учёбе
   - Хорошую успеваемость
   - Способности и ум
   - Трудолюбие и работоспособность
   - Хорошие оценки, результаты.
4. Мне кажется, что цель моей жизни…
   - Получить образование
   - Создать семью
   - Сделать карьеру
   - В развитии и совершенствовании
   - Быть счастливым

- Быть полезным
- Принять достойное участие в эволюционном процессе
- Пока не определена

5. Моя цель на занятии…
   - Получение информации
   - Получение знаний
   - Попытаться понять и усвоить как можно больше учебного материала
   - Выбрать для себя необходимое знание
   - Внимательно слушать педагога
   - Получить хорошую оценку своих знаний
   - Пообщаться с друзьями
6. При планировании своей работы я…
   - Обдумываю её, вникаю в смысл
   - Сначала отдыхаю
   - Стараюсь выполнить всё аккуратно
   - Выполняю сначала наиболее сложную её часть
   - Стараюсь выполнить её быстрей
7. Самое интересное на занятии – это…
   - Обсуждение интересного вопроса
   - Малоизвестные факты
   - Практика, выполнение заданий
   - Интересное сообщение педагога
   - Диалог, обсуждение, дискуссия
   - Получить хорошую оценку своих знаний
   - Пообщаться с друзьями
8. Я изучаю материал добросовестно, если…
   - Он мне очень интересен
   - Он мне необходим
   - Мне нужно чтоб меня хорошо оценили
   - Без всяких усилий, потому что делаю это всегда
   - Меня заставляют
   - У меня хорошее настроение
9. Мне нравиться делать домашние задания, когда
   - Их мало и они не сложные
   - Когда я знаю, как их делать и у меня всё получается
   - Это мне потребуется
   - Это требует усердия
   - Я отдохну после школы и дополнительных занятий
   - У меня хорошее настроение
   - Материал или задание мне интересны
   - Всегда, так как это необходимо для получения глубоких знаний
10. Заниматься лучше меня побуждает..

- Мысли о будущем
- Конкуренция
- Совесть, чувство долга
- Стремление получить высшее образование
- Ответственность
- Родители или учителя

11. Я более активно работаю на занятии если…
    - Ожидаю одобрения окружающих
    - Мне интересна выполняемая работа
    - Мне нужно чтоб меня хорошо оценили
    - Хочу больше узнать
    - Хочу, чтоб на меня обратили внимание
    - Изучаемый материал будет мне необходим в дальнейшем
12. Хорошие оценки, призовые места в конкурсах – это результат…
    - Моего напряжённого труда
    - Труда педагога
    - Подготовленности и понимания мной темы
    - Моего везения
    - Моего добросовестного отношения к занятиям
    - Моего таланта или способностей
13. Мой успех при выполнении заданий зависит…
    - Настроения и самочувствия
    - Понимания мной учебного материала
    - Моего везения
    - Активной подготовки, прилагаемых усилий
    - Заинтересованности в хороших оценках
    - Внимание к речи педагога
14. Я буду активным на занятии, если..
    - Хорошо знаю тему или понимаю учебный материал
    - Смогу справиться с предлагаемыми заданиями
    - Считаю нужным всегда так поступать
    - Меня не будут ругать за ошибки
    - Твёрдо уверен в своих знаниях
    - Мне иногда так хочется
15. Если изучаемый материал мне не понятен…
    - Ничего не предпринимаю
    - Прибегаю к помощи товарищей
    - Мирюсь с ситуацией
    - Стараюсь разобраться во что бы то ни стало
    - Надеюсь, что разберусь потом
    - Вспоминаю объяснения педагога, просматриваю записи, сделанные на занятии.
16. Сделав ошибку при выполнении заданий я..

- Выполняю его повторно, исправляя ошибки
- Теряюсь
- Прошу помощи у товарищей
- Нервничаю
- Продолжаю думать над ним
- Отказываюсь от его выполнения

17. Если я не знаю , как выполнить задание, то я…
    - Обращаюсь за помощью к товарищам
    - Отказываюсь от его выполнения
    - Думаю и рассуждаю
    - Делаю как у товарища
    - Обращаюсь к справочникам
    - Огорчаюсь
18. Мне не нравиться выполнять задания, если они…
    - Требуют большого умственного напряжения
    - Не требуют усилий
    - Требуют зубрёжки и необходимость действовать по шаблону
    - Не требуют сообразительности
    - Сложные и большие
    - Однообразные и не требуют логического мышления.

Показатели мотивации:

Предложения 1, 2, 3, входящие в содержательный блок 1 методики, отражают **личностный смысл обучения**.

Предложения 4, 5, 6, входящие в содержательный блок 2 методики, отражают **способность к целеполаганию.**

Содержательный блок 3 анкеты (предложения 7, 8, 9) указывает на **иные мотивы**.

Каждый вариант ответа в предложениях названных блоков обладает определённым количеством баллов в зависимости от того, какой именно мотив проявляет себя в предлагаемом ответе.

- Внешний мотив – 0 баллов
- Игровой мотив – 1 балл
- Получение отметки – 2 балла
- Позиционный мотив – 3 балла
- Социальный мотив – 4 балла
- Учебный мотив – 5 баллов

Ключ для 1, 2, 3 показателей мотивации

№ предл.	Баллы, соответствующие показателям								
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	
1	4	5	5	4	3	3	3	-	I
2	0	4	4	5	4	-	-	-	
3	3	5	2	3	3	5	2	-	
4	4	5	4	3	5	3	4	4	II
5	3	5	5	3	0	2	1	-	
6	5	1	0	3	3	-	-	-	
7	3	3	5	0	5	2	1	-	III
8	3	3	2	5	0	1	-	-	
9	0	3	3	5	3	1	3	5	

Баллы выбранных вариантов ответов суммируются. Показатели 1,2,3 мотивации по сумме баллов выявляют игровой мотив. По оценочной таблице можно определить уровни мотивации по отдельным показателям (1,2,3) и итоговый уровень мотивации подростков.

Оценочная таблица

Уровень мотивации		Показатели мотивации			Сумма баллов итогового уровня мотивации
		I	II	III	
I	*очень высокий уровень* мотивации обучения	27—29	25—29	20—23	70—81
II	*высокий уровень* мотивации обучения	24—26	20—24	16—19	58—69
III	*нормальный (средний) уровень* мотивации учения	18—23	13—19	10—15	39—57
IV	*сниженный уровень* мотивации	10—17	6—12	4—9	18—38

	учения				
V	*низкий уровень* мотивации учения	до 9	до 5	до 3	до 17

Выявление ведущих мотивов у старшеклассников

Варианты ответов	Номера предложений		
	7	8	9
1	П	П	В
2	П	П	П
3	У	О	П
4	В	У	У
5	У	В	П
6	О	И	И
7	И	-	П
8	-	-	У

У – учебный мотив (ориентация на получение знаний);
С – социальный мотив (главная цель мотива – коммуникативная);
П – позиционный мотив (желание занять определенную позицию в глазах педагогов, родителей, сверстников (не быть хуже других));
О – оценочный мотив (главная цель – получение похвалы, положительных оценок);
И – игровой мотив;
В – внешний мотив (привлекают внешние атрибуты обучения, группы, школьника, обучающийся понимает, что на занятия ходить надо.

Практическое задание «Окажи помощь»

Цель: оценка умения использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи; развитие навыков самоорганизации и самоконтроля.

Форма проведения: практикум (моделирование ситуаций)

задания:

№	Ситуация	Оцениваемые действия
1	Пострадавший без сознания	Проверка дыхания, вызов скорой помощи, положение тела
2	Кровотечение из раны	Наложение жгута/повязки, обработка раны
3	Термический ожог	Охлаждение, наложение стерильной повязки
4	Отравление угарным газом	Вынос на свежий воздух, вызов помощи

Критерии оценки:

Критерий	Баллы
Правильная последовательность действий	0–2

Критерий	**Баллы**
Точность выполнения манипуляций	0–2
Соблюдение правил безопасности	0–2
Коммуникация с пострадавшим	0–2
Использование подручных средств	0–2

Максимум: 10 баллов. Высокий уровень — 8–10 баллов; средний — 5–7; низкий — менее 5.

Тест «знатоки безопасности»

Часть А — базовый уровень (8 заданий с выбором одного ответа);

Часть В — повышенный уровень (4 задания с множественным выбором, на соотнесение и последовательность);

Часть С — высокий уровень (3 задания с открытым ответом).

ЧАСТЬ А. Задания с выбором одного правильного ответа (по 1 баллу)

1. Какой орган человека отвечает за фильтрацию крови и выведение вредных веществ?

- а) сердце
- б) печень
- в) **почки**
- г) лёгкие

2. Сколько времени необходимо промывать проточный ожог холодной водой?

- а) 1–2 минуты
- б) **10–15 минут**
- в) 30 секунд
- г) не нужно промывать

3. Какое вещество нельзя смешивать с хлорсодержащими средствами при уборке?

- а) воду
- б) **аммиак**
- в) соду
- г) мыло

4. Какой номер телефона единой службы спасения действует в России?

- а) 01
- б) 02
- в) 03
- г) **112**

5. Какое действие необходимо выполнить в первую очередь при обнаружении запаха газа в помещении?

- а) зажечь спичку для проверки
- б) **открыть окно и перекрыть газ**

- в) позвонить соседям
- г) включить свет

6. Какой витамин вырабатывается в организме человека под воздействием солнечного света?

- а) витамин А
- б) **витамин D**
- в) витамин С
- г) витамин В12

7. Что необходимо сделать при артериальном кровотечении?

- а) обработать рану йодом
- б) **наложить жгут выше раны**
- в) приложить холод
- г) промыть рану водой

8. Какое из перечисленных действий относится к правилам безопасного поведения на природе?

- а) разводить костёр в ветреную погоду
- б) **убирать за собой мусор**
- в) пить воду из открытых водоёмов
- г) срывать незнакомые грибы и ягоды

ЧАСТЬ В. Задания повышенного уровня (по 2 балла)

9. Выберите все правильные ответы. Какие вещества относятся к бытовым химическим отравляющим веществам?

- а) **хлорсодержащие средства**
- б) **средства для мытья посуды**
- в) **ацетон**
- г) вода
- д) **уксусная кислота**

10. Установите правильную последовательность действий при оказании первой помощи при кровотечении из раны:

- **1)** убедиться в отсутствии опасности для себя
- **2)** вызвать скорую помощь
- **3)** наложить давящую повязку или жгут
- **4)** обработать края раны антисептиком
- **5)** уложить пострадавшего и успокоить

11. Соотнесите экологическую проблему и её последствия для здоровья человека:

Экологическая проблема	Последствие для здоровья
1. Загрязнение воздуха	А. **Заболевания органов дыхания**
2. Загрязнение воды	Б. **Кишечные инфекции, отравления**
3. Шумовое загрязнение	В. **Снижение слуха, нарушение сна**
4. Загрязнение почвы	Г. **Накопление токсинов в продуктах питания**

12. Выберите все правильные ответы. Что входит в состав домашней аптечки первой помощи?

- а) **бинт стерильный**
- б) **перекись водорода**
- в) **жгут**
- г) шприц
- д) **пластырь бактерицидный**

ЧАСТЬ С. Задания с открытым ответом (по 3 балла)

13. Опишите алгоритм действий при обнаружении запаха газа в помещении.

Примерный ответ:

1. Открыть окно для проветривания.
2. Перекрыть газовый кран.
3. Не включать и не выключать электроприборы, не зажигать спички.
4. Покинуть помещение.
5. Вызвать газовую службу по телефону 112 с улицы.
6. Предупредить соседей.

14. Перечислите основные правила безопасного поведения на природе в летний период.

Примерный ответ:

- не разводить костёр в ветреную погоду и вблизи деревьев;
- не пить воду из открытых водоёмов;
- не срывать незнакомые грибы и ягоды;
- использовать репелленты от насекомых;
- не купаться в необорудованных местах;
- убирать за собой мусор;
- избегать перегрева и соблюдать питьевой режим.

15. Объясните, почему важно бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. Приведите пример из жизни.

Примерный ответ:
Бережное отношение к здоровью позволяет сохранить жизнь и трудоспособность, предотвратить заболевания и травмы. Забота о здоровье окружающих помогает избежать распространения инфекций, создать безопасную среду. Пример: соблюдение правил гигиены в период эпидемии защищает и самого человека, и его близких.

Ключи к тесту

Задание	**Ответ**	**Баллы**
1	в	1
2	б	1
3	б	1
4	г	1
5	б	1
6	б	1
7	б	1
8	б	1
9	а, б, в, д	2
10	1, 2, 3, 4, 5	2
11	1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г	2
12	а, б, в, д	2
13	Открытый ответ	3
14	Открытый ответ	3
15	Открытый ответ	3

Максимальное количество баллов: 26.

Критерии оценки

Уровень	**Баллы**	**Процент выполнения**
Высокий	23–26	90–100%
Средний	16–22	60–89%
Низкий	менее 16	менее 60%

Лист самооценки «Оцени себя» :

Вопрос	**Ответ**
Какую цель я ставил?	
Что я планировал сделать?	
Всё ли шло по плану?	
Что получилось?	
Что не получилось?	
Что я изменю в следующий раз?	

Критерии оценки листа самооценки:

Показатель	**Балл**
Цель сформулирована конкретно	1
План описан пошагово	1
Указаны трудности и способы их преодоления	1
Оценка результата аргументирована	1
Намечены перспективы	1
Максимум	**5**

Интерпретация:

- 5 баллов — высокий уровень;
- 3–4 балла — средний уровень;
- 0–2 балла — низкий уровень.