

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5 имени дважды Героя Советского Союза Ивана Даниловича Черняховского»
(МАОУ «СОШ № 5 им. И.Д.Черняховского»)

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Галдукевич Алла Вячеславовна
Директор
МАОУ «СОШ № 5 ИМ. И.Д.ЧЕРНЯХОВСКОГО»
Сертификат:
06835A8F00F1AD27AB4A374E58624B441B

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Первая медицинская помощь
и основы здорового образа жизни»

7 класс
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:
Богинский Ю.В.,
преподаватель-организатор ОБЖ
высшей категории

город Черняховск
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Первая медицинская помощь и основы здорового образа жизни» разработана в соответствии с Положением о рабочей программе курсов внеурочной деятельности в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего и основного общего образования на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.07.2016);
- Требований Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях, изменения №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81);
- Учебного плана внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 5 им. И.Д. Черняховского» на 2022 – 2023 учебный год.

Актуальность и отличительные особенности программы:

Новизна программы заключается в создании уникальной образовательной среды, формирующей проектное мышление обучающихся за счёт трансляции проектного способа деятельности в рамках решения конкретных проблемных ситуаций.

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Поэтому если гражданин (в нашем понимании – учащийся) не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что в современных рыночных условиях нельзя рассчитывать только на государство, если ты сам не в состоянии ответить за свое будущее. А задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, - в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

Отличительной особенностью программы является то, что занятия проводятся на базе Центра цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста».

Инновационность программы заключается в том, что обучение организовано по законам проведения научных исследований, проектной деятельности, строится оно как самостоятельный творческий поиск.

Цель программы:

1. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью через формирование основных принципов здорового образа жизни.
2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.
3. Приобретение навыков оказания первой помощи в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных факторах , влияющих на здоровье
2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье
3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье
4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)
8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения
9. Сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Программа составлена для обучающихся 8 -х классов в возрасте 13 – 15 лет. Занятия проводятся один раз в неделю, 36 часов в год.

Срок реализации программы – 1 год.

Особые условия проведения: Центр цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» в МАОУ «СОШ №5 им. И.Д. Черняховского».

Формы контроля:

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседы
4. Проверка практических навыков.

Результаты освоения курса

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Содержание программы

1. Вводное занятие (1 час)

Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.

2. Основы здорового образа жизни (5 час)

Понятие о здоровье и болезни. Факторы риска для здоровья. Занятия физкультурой, спортом, закаливание. Инфекционные болезни и их профилактика. Вредные привычки и борьба с ними. Половое воспитание.

3. Первая медицинская помощь (16 час)

Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи. Медицинская аптечка. Понятие о травме. Переломы. Оказание первой медицинской помощи при них. Переломы, их основные признаки. Иммобилизация. Первая помощь при переломах. Закрытые, открытые травмы. Раны. Десмургия. Первая помощь при ранениях. Кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при них. Кровотечения и их характеристика. Остановка кровотечений. Ожоги и обморожения. Электротравмы. Инородные тела дыхательных путей и помощь при них. Способы транспортировки пострадавших.

4. Сердечно-легочная реанимация (11 час)

Состояния клинической и биологической смерти. Остановка дыхания и прекращение сердечной деятельности. Способы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

5. Первая помощь в природной среде (3 час)

Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами. Утопление, удушье, отравление угарным газом.

Итоговое занятие.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
Вводное занятие (1 ч)				
1.	Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.	1	1	
Основы здорового образа жизни (5 час)				
2.	Понятие о здоровье и болезни. Факторы риска для здоровья.	1	1	
3.	Занятия физкультурой, спортом, закаливание.	1	1	
4.	Инфекционные болезни и их профилактика.	1	1	
5.	Вредные привычки и борьба с ними.	1	1	
6.	Половое воспитание.	1	1	
Первая медицинская помощь (14 час)				
7.	Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи. Медицинская аптечка.	2	1	1
8.	Понятие о травме. Переломы. Признаки переломов.	1	1	
9.	Иммобилизация. Первая помощь при переломах.	3	1	2
10.	Закрытые, открытые травмы. Раны. Десмургия. Первая помощь при ранениях.	1	1	
11.	Оказание первой медицинской помощи при ранениях.	1		1
12.	Кровотечения и их характеристика. Остановка кровотечений.	4	1	3
13.	Ожоги и обморожения. Электротравмы.	1		1

14.	Инородные тела дыхательных путей и помощь при них.	1		1
	Способы транспортировки пострадавших.	2		2
Сердечно-легочная реанимация (11 час)				
15.	Состояния клинической и биологической смерти. Остановка дыхания и прекращение сердечной деятельности.	1	1	
16.	Способы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.	1	1	
17.	Сердечно-легочная реанимация.	9		9
Первая помощь в природной среде (3 час)				
18.	Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами.	1		1
19.	Утопление, удушье, отравление угарным газом.	1		1
20.	Итоговое занятие.	1	1	
	ИТОГО:	36	14	22