****

**Пояснительная записка**

Данная программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 8 -9 классов. Занятие обучающихся по программе внеурочной деятельности «Научись спасать жизнь» обусловлено многими причинами. Ежегодные медицинские осмотры школьников свидетельствуют о том, что у многих из них есть комплекс заболеваний. Это и нарушение зрения, осанки, сколиоз, нервно-психические расстройства, отравления. Подростки рано начинают курить, употреблять спиртные напитки, наркотические средства, что приводит к серьезным последствиям.

Многие обучающиеся не в полной мере владеют навыками оказания первой доврачебной помощи.

Для решения этих проблем важным является профилактическое

направление в отношении здоровья населения и в первую очередь детей и подростков. Поэтому приоритетным направлением при реализации данной программы будет формирование у обучающихся принципов здорового образа жизни и навыков оказания первой доврачебной помощи.

Обучающиеся должны иметь соответствующие знания и практические навыки по оказанию первой помощи человеку, находящемуся в чрезвычайной ситуации, уметь оказывать само и взаимопомощь при различных травмах и неотложных состояниях.

**Цель программы:**

- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к

сохранению и укреплению здоровья на основе принципов здорового образа жизни;

-приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь;

**Реализация цели предусматривает решение следующих задач:**

*1.Заинтересовать* и направить учащихся на ведение здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками.

*2.Познакомить* учеников со строением и основными функциями человеческого организма.

*3. Познакомить* учащихся с различными видами травм и неотложных состояний.

*4.Научить* приемам оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых травмах

*5.Обучить* методам оказания реанимационной помощи

*6.Сформировать* тактику поведения в стрессовой ситуации, способствующую сохранению жизни и здоровья.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Научись спасать жизнь» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Программа включает тематический план, перечень знаний и умений, формируемых у учащихся, содержание теоретического и практического обучения, список учебной литературы, учебно-наглядных и технических средств обучения.

Содержание программы разработано с учетом имеющихся у учащихся знаний по биологии, физике, химии и другим предметам, изучаемым в школе.

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие – это важная и неотъемлемая часть подготовки обучающихся, поэтому первостепенное место в программе уделяется изучению темы «Понятие о здоровье и здоровом образе жизни». Особое внимание уделяется закаливанию, правильному питанию, гигиеническим навыкам. Не менее важное значение уделяется теме «Вредные привычки и борьба с ними». Для большей наглядности при изучении данной темы используется демонстрация видеофильмов.

Важнейшим условием сохранения здоровья является учет возможности заболеваний и травм, необходимости оказания само и взаимопомощи. В процессе обучения обучающиеся знакомятся с медицинскими и подручными средствами оказания первой помощи, изучают различные виды травм, их признаки и правила оказания первой помощи.

Большое внимание уделяется практическим занятиям. Каждый прием по оказанию первой помощи обязательно закрепляется на практике.

Решающее значение в дальнейшем прогнозе и исходе при наиболее тяжелых травмах имеет транспортировка пострадавших. Учащиеся учатся, как правильно транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение, не навредив его состоянию.

В конце учебного года проводится итоговое занятие, позволяющее выявить уровень медицинской подготовки каждого обучающегося.

**Планируемые результаты деятельности**

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы

личностные, предметные и метапредметные результаты.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются

в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Научись спасать жизнь». Они включают в себя основы гражданской идентичности,

сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового

образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения

личностно значимых результатов в сохранении здоровья, умения применять на практике полученные знания по оказанию первой помощи при различных видах травм.

Личностные результаты должны отражать:

 формирование ценностного отношения к своему здоровью;

 формирование способности к выполнению мероприятий по оказанию первой помощи;

 формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию

ответственности за их результаты;

 формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

 формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни

**Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения

курса внеурочной деятельности «Научись спасать жизнь». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

 воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

 формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

 овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

 формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

 знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически

активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

 знания о неотложных состояниях и приемах оказания доврачебной помощи при них;

 знания о закрытых и открытых травмах и их признаках;

 знания о средствах для оказания само и взаимопомощи.

 овладения знаниями, умениями и навыками в области оказания первой помощи.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения

содержания курса «Научись спасать жизнь», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

 бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям,

имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

 понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

 понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

 понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного

(отклоняющегося) поведения; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

 поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической

культурой для профилактики психического и физического утомления;

 владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

 умение применить на практике принципы здорового образа жизни;

 умение оказывать первую помощь при неотложных состояниях;

 умение выполнять приемы реанимационных мероприятий;

 умение оказывать первую помощь при закрытых и открытых травмах, кровотечениях, ожогах , обморожениях, электротравмах;

 умение работать с учебной информацией (анализ, установление

причинно-следственных связей);

 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

 умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности

жизнедеятельности;

 умение самостоятельно оказывать первую помощь.

**Образовательные методики используемые при изучении курса (формы проведения занятий)**

-Лекции

-Собеседования

-Самоподготовка

-Индивидуальные и групповые консультации

-Групповые обсуждения

-Работа в малых творческих группах

-Практические задания

**Формы проверки знаний**

- Устный опрос

- Решение тестовых заданий

- Решение ситуационных задач

В работе с **одаренными учащимися** использую следующие формы работы:

 творческие мастерские,

 круглые столы,

 дебаты;

 занятия исследовательской деятельностью

 конкурсы;

 участие в олимпиадах.

Эти методы и формы дают возможность для одарённых обучающихся выбрать подходящие формы и виды творческой деятельности.

В работе с детьми **с ограниченными возможностями здоровья** использую следующие методические приемы:

 поэтапное разъяснение заданий;

 последовательное выполнение заданий;

 повторение учащимся инструкции к выполнению задания;

 обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;

 близость к учащимся во время объяснения задания;

 перемена видов деятельности;

 подготовка учащихся к перемене вида деятельности;

 чередование занятий и физкультурных пауз;

 предоставление дополнительного времени для завершения задания;

 предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания;

 использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения;

 использование упражнений с пропущенными словами/предложениями;

 дополнение печатных материалов видеоматериалами;

 обеспечение учащихся печатными копиями заданий, написанных на доске;

 индивидуальное оценивание ответов учащихся с ОВЗ

 использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями;

 разрешение переделать задание, с которым он не справился;

 оценка переделанных работ.

Курс «Научись спасать жизнь!» составляет 34 часа и изучается на протяжении одного учебного года, по 1 часу в неделю.

**Содержание программы**

**1.Основы здорового образа жизни**

1.1.Основные понятия о здоровье и его составляющие.Определение понятия здоровья; составляющие здоровья.

1.2.Вредные привычки и их влияние на организм человека. Алкоголь. Алкоголь — наркотическое вещество. Древние истоки пьянства. Что люди пьют. Этиловый спирт — основа всех алкогольных напитков, его свойства. Общетоксическое действие алкоголя на организм. Влияние алкоголя на половую функцию и потомство. Опыты над животными. Алкоголиками становятся незаметно. Стадии алкоголизма.

Алкоголизм и психические болезни. Белая горячка — последствие алкоголизма. Алкоголизм и семья. Алкоголизм и общество.

1.3. Курение и его влияние на организм человека. Табак завоевывает мир. История табакокурения. Почему люди курят. Причины приобщения подростков к табакокурению. Химический состав табака, табачного дыма. Никотин — наркогенное вещество. Общее действие табачного дыма на организм, на здоровье. Влияние курения на нервную систему. Механизм появления никотиновой зависимости. Курение и болезни органов дыхания. Рак неизбежное последствие длительного курения. Влияние курения на сердечнососудистую систему, на органы пищеварения. Вред курения для красоты и здоровья девушек, женщин. Влияние на потомство. Общественный вред курения. Опасность, которая подстерегает потенциальных курильщиков, окружающих настоящих курильщиков. Курить можно бросить! Курить надо бросить!

1.4. Наркомания, таксикомания, ПАВ. Их влияние на организм человека.

1.5. Энергетические напитки и их влияние на организм человека. История возникновения энергетических напитков. Состав энергетических напитков. Их влияние на органы и системы человека.

1.6Компьютер – польза или вред? Факторы отрицательного воздействия компьютера на организм человека. Организация рабочего места у компьютера.

1.7. Здоровый образ жизни и его составляющие. Понятие здорового образа жизни. Составляющие ЗОЖ. Основные правила ЗОЖ.

1.8. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания. Режим питания. Гигиена питания. Желудочно-кишечные заболевания, их причины.

1.9. Правила безопасного поведения: улица, школа, дом, общественные места.

1.10. Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии. Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии. Утренняя зарядка и физкультура, их значение для укрепления здоровья, для получения положительных эмоций и приобретения необходимых моральных качеств.

1.11. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Комендантский час. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний назначаемых несовершеннолетним.

**2.Основы медицинских знаний. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях**.

2.1 Значение первой помощи и правила её оказания. Значение первой помощи при различных видах травм. Последовательность оказания первой помощи. Табельные и подручные средства оказания первой помощи.

2.2. Понятие о ране. Виды ран и их классификация. Понятие о ране. Классификация ран. Правила оказания первой помощи

2.3. Виды кровотечений и их характеристики. Определение понятия кровотечения. Характеристика кровотечения. Правила оказания первой помощи при различных видах кровотечений.

2.4. Первая помощь при ранении. Практическая отработка навыков оказания первой помощи: обработка раны, правила наложения повязок, жгута, жгута – закрутки.

2.5. Правила наложения повязок на голову. Практическая отработка наложения повязок на область головы: «чепец», пращевидная повязка на нос, подбородок.

2.6. Правила наложения повязок на верхние и нижние конечности. Спиральная повязка на палец, крестообразная на кисть, спиральная на локтевой сустав. Повязка на область пятки. Восьмиобразная повязка на голеностопный сустав.

2.7 Первая помощь при черепно-мозговых травмах.

2.8. Первая помощь при кровотечениях. Виды кровотечений. Их характеристика. Правила оказания первой помощи в зависимости от вида кровотечения.

2.9. Правила оказания первой помощи при переломах. Определения понятия перелома. Виды переломов. Правила проведения иммобилизации.

2.10. Первая помощь при ожогах. Определение понятия ожога. Степени ожога. Правила оказания первой помощи при ожогах различных степеней.

2.11. Первая помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания. Основные признаки прекращения сердечной деятельности и дыхания. Правила выполнения реанимационных мероприятий.

2.12. Основы реанимации: ИВЛ, непрямой массаж сердца.Основные правила выполнения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких.

2.13. Первая помощь при обморожении, тепловом и солнечном ударах, утоплении. Степени и симптомы. Обморожения. Общее переохлаждение организма. Тепловой удар: признаки и причины. Правила оказания первой помощи.

2.14. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжении и разрыве связок. Признаки ушибов, растяжений и разрывов связок. Правила оказания первой помощи. Виды черепно – мозговых травм. Правила наложения повязок на область головы.

2.15. Первая помощь при травмах груди и живота. Понятие о внутреннем кровотечении. Правила наложения крестообразной повязки на область груди. Особенности транспортировки пострадавших с травмами груди и органов брюшной полости.

2.16. Медицинская аптечка и правило использования её содержимого. Особенности состава аптечек. Состав автомобильной аптечки. АИ – 2.

2.17. Природные лекарственные средства. Лекарственные растения, растущие на территории района и области.

2.18. Правило оказания первой помощи при травматическом шоке. Понятие и определения травматического шока. Стадии развития шока. Правила оказания первой помощи. Травматический шок и противошоковые мероприятия.

2.19. Правила оказания первой помощи при поражении электрическим током и молнией. Симптомы. Профилактика. Первая медицинская помощь.

2.20. Первая помощь при отравлениях. Как избежать пищевых отравлений. При знаки пищевого отравления, первая помощь пострадавшим. Вред самолечения. Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и по следствия несвоевременного обращения к врачу.

2.21. Транспортировка пострадавших. Способы транспортировки пострадавших. Особенности транспортировки пострадавших в зависимости от вида полученной травмы.

2.22. – 2.23. Практическое решение ситуационных задач. Итоговое занятие.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятий**  | **Кол-во** **часов**  | **Содержание учебной деятельности**  |
| **1. Основы здорового образа жизни**  |
| 1 | Основные понятия о здоровье и его составляющие.  | 1 | Определение понятия здоровья; составляющие здоровья.  |
| 2 |  Вредные привычки и их влияние на организм человека. Алкоголь.  | 1 | Алкоголь — наркотическое вещество. Древние истоки пьянства. Что люди пьют. Этиловый спирт — основа всех алкогольных напитков, его свойства. Общетоксическое действие алкоголя на организм. Влияние алкоголя на половую функцию и потомство. Опыты над животными. Алкоголиками становятся незаметно. Стадии алкоголизма. Алкоголизм и психические болезни. Белая горячка — последствие алкоголизма. Алкоголизм и семья. Алкоголизм и общество.  |
| 3 | Курение и его влияние на организм человека.  | 1 |  Табак завоевывает мир. История табакокурения. Почему люди курят. Причины приобщения подростков к табакокурению. Химический состав табака, табачного дыма. Никотин — наркогенное вещество. Общее действие табачного дыма на организм, на здоровье. Влияние курения на нервную систему. Механизм появления никотиновой зависимости. Курение и болезни органов дыхания. Рак неизбежное последствие длительного курения. Влияние курения на сердечнососудистую систему, на органы пищеварения. Вред курения для красоты и здоровья девушек, женщин. Влияние на потомство. Общественный вред курения. Опасность, которая подстерегает потенциальных курильщиков, окружающих настоящих курильщиков. Курить можно бросить! Курить надо бросить!  |
| 4 | Наркомания, таксикомания, ПАВ. Их влияние на организм человека.  | 1 | Понятие о наркогенных веществах. Свойства наркотических веществ. Краткий обзор наркотиков. Влияние наркотиков на организм. Первые признаки употребления наркотиков у подростков. Факторы высокой скрытности наркоманов. Особенности психики и поведения наркоманов. Общедоступные «лекарства» от наркотической зависимости. Наркотики и закон. Токсикомания и здоровье. Отдаленные последствия токсикомании.  |
| 5 |  Энергетические напитки и их влияние на организм человека.  | 1 |  История возникновения энергетических напитков. Состав энергетических напитков. Их влияние на органы и системы человека.  |
| 6 | Компьютер – польза или вред?  | 1 | Факторы отрицательного воздействия компьютера на организм человека. Организация рабочего места у компьютера.  |
| 7 | Здоровый образ жизни и его составляющие.  | 1 | Понятие здорового образа жизни. Составляющие ЗОЖ. Основные правила ЗОЖ.  |
| 8 | Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания.  | 1 |  Режим питания. Гигиена питания. Желудочно-кишечные заболевания, их причины.  |
| 9 |  Правила безопасного поведения: улица, школа, дом, общественные места. | 1 | Правила безопасного поведения: улица, школа, дом, общественные места.  |
| 10 |  Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии.  | 1 | Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии. Утренняя зарядка и физкультура, их значение для укрепления здоровья, для получения положительных эмоций и приобретения необходимых моральных качеств.  |
| 11 |  Уголовная ответственность несовершеннолетних. Комендантский час.  | 1 |  Возраст, с которого наступает уголовная ответственность. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний назначаемых несовершеннолетним.  |
|  **2.Основы медицинских знаний. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях**. |
| 12 |  Значение первой помощи и правила её оказания.   | 1 |  Значение первой помощи при различных видах травм. Последовательность оказания первой помощи. Табельные и подручные средства оказания первой помощи.  |
| 13 | Понятие о ране. Виды ран и их классификация.  | 1 | Понятие о ране. Классификация ран. Правила оказания первой помощи.  |
| 14 | Виды кровотечений и их характеристики.  | 1 | Определение понятия кровотечения. Характеристика кровотечения. Правила оказания первой помощи при различных видах кровотечений.  |
| 15 | Первая помощь при ранении.  | 11 | Практическая отработка навыков оказания первой помощи: обработка раны, правила наложения повязок, жгута, жгута - закрутки.  |
| 16 |  Правила наложения повязок на голову.  | 1 | Практическая отработка наложения повязок на область головы: «чепец», пращевидная повязка на нос, подбородок.  |
| 17 | Правила наложения повязок на верхние и нижние конечности.  | 1 | Спиральная повязка на палец, крестообразная на кисть, спиральная на локтевой сустав. Повязка на область пятки. Восьмиобразная повязка на голеностопный сустав.  |
| 18 |  Первая помощь при кровотечениях.  | 1 | Виды кровотечений. Их характеристика. Правила оказания первой помощи в зависимости от вида кровотечения.  |
| 19 | Правила оказания первой помощи при переломах.  | 1 |  Определения понятия перелома. Виды переломов. Правила проведения иммобилизации.  |
| 20 |  Первая помощь при ожогах.  | 1 | Определение понятия ожога. Степени ожога. Правила оказания первой помощи при ожогах различных степеней.  |
| 21 | Первая помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания.  | 1 |  Основные признаки прекращения сердечной деятельности и дыхания. Правила выполнения реанимационных мероприятий.  |
| 22 |  Основы реанимации: ИВЛ, непрямой массаж сердца.  | 1 |  Основные правила выполнения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких  |
| 23 |  Первая помощь при обморожении, тепловом и солнечном ударах, утоплении.  | 1 | Степени и симптомы. Обморожения. Общее переохлаждение организма. Тепловой удар: признаки и причины. Правила оказания первой помощи.  |
| 24 |  Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжении и разрыве связок.  | 1 |  Признаки ушибов, растяжений и разрывов связок. Правила оказания первой помощи.  |
| 25 |  Первая помощь при черепно-мозговых травмах.  | 1 |  Виды черепно – мозговых травм. Правила наложения повязок на область головы. |
| 26 |  Первая помощь при травмах груди и живота.  | 1 |  Понятие о внутреннем кровотечении. Правила наложения крестообразной повязки на область груди. Особенности транспортировки пострадавших с травмами груди и органов брюшной полости.  |
| 27 | Медицинская аптечка и правило использования её содержимого.  | 1 | Особенности состава аптечек. Состав автомобильной аптечки. АИ – 2.  |
| 28 |  Природные лекарственные средства.  | 1 | Лекарственные растения, растущие на территории района и области.  |
| 29 |  Правило оказания первой помощи при травматическом шоке.  | 1 | Понятие и определения травматического шока. Стадии развития шока. Правила оказания первой помощи. Травматический шок и противошоковые мероприятия.  |
| 30 |  Правила оказания первой помощи при поражении электрическим током и молнией.  | 1 |  Симптомы. Профилактика. Первая медицинская помощь.  |
| 31 |  Первая помощь при отравлениях.  | 1 |  Как избежать пищевых отравлений. При знаки пищевого отравления, первая помощь пострадавшим. Вред самолечения. Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и по следствия несвоевременного обращения к врачу.  |
| 32 |  Транспортировка пострадавших.  | 1 | Способы транспортировки пострадавших. Особенности транспортировки пострадавших в зависимости от вида полученной травмы.  |
| 33 | Практическое решение ситуационных задач.  | 1 |  Создание и моделирование ситуационных задач с целью практической отработки навыков оказания первой помощи при различных видах травм.  |
| 34 | Практическое решение ситуационных задач. Итоговое занятие.  | 1 |