

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

* 1. **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа

«Школа здоровья» относится к программам естественнонаучной направленности.

Программа разработана на основе:

1. Федерального закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р

3. «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629)

4.Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)

5**. «**Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ с.Новые Выселки Калининского района Саратовской области».

**Актуальность программы.**

Современному человеку предстоит в течение жизни решать проблемы различного характера, в том числе, связанные с сохранением и укреплением своего здоровья и здоровья окружающих. Данная Программа направлена на профилактику бытовых травм, несчастных случаев, дорожно-транспортных происшествий.

Отсутствие навыков безопасного поведения в повседневной жизни, в различных опасных и чрезвычайных ситуациях пагубно отражаются на состоянии здоровья и жизни подрастающего поколения. Подростки в силу своих возрастных психологических особенностей в повседневной жизни не всегда могут правильно оценить возникающие риски и во многих ситуациях завышают свои возможности. Детский организм находится в состоянии становления, многие процессы подвижны и неустойчивы. В экстремальной, трудной ситуации у подростка происходит торможение в центральной нервной системе**,** и он в большинстве случаев не может своевременно принимать правильные решения, совершать оперативные действия. Возникает необходимость познакомить детей с правилами безопасного поведения и выживания в различных ситуациях.

Реализация Программы «Школа безопасности» позволит обучающимся получить возможность повысить свой интерес к наукам, расширить знания, научиться практическим умениям и навыкам в области обеспечения безопасности жизнедеятельности.

**Объем программы:** 324 часа.

# Срок реализации программы: 1 год.

**Форма обучения**: очная.

**Особенности набора в группы:** прием учащихся в группы свободный по сертификату дополнительного образования.

**Количество обучающихся в группе:** 10-15 человек.

**Режим занятий:** 9 академических часов в неделю (2 раза в неделю по 2 часа (2 по 40 минут, с перерывом на 10 минут) и 1раз в неделю 3 часа ( 3 по 40 минут, с перерывом в 10 минут) в соответствии с расписанием.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 10-12лет.

**Возрастные особенности обучающихся 10 – 12 лет.**

Дети 10-12 лет (учащиеся 5-6 классов) находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.

 **1.2. Цель и задачи программы**

|  |
| --- |
| ***Цель программы:*** |
| формирование у обучающихся знаний, практических умений безопасного поведения для выживания в экстремальных условиях, ключевых компетенций и качеств личности, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность. |
| ***Задачи программы:***  |
| **Обучающие:** * познакомить учащихся с основами безопасного поведения в различных жизненных ситуациях;
* подготовить обучающихся к быстрому и грамотному реагированию в случае ЧС техногенного;
* подготовить обучающихся к быстрому и грамотному реагированию в случае автономного существования в природе;
* способствовать формированию теоретических и практических знаний основ по оказанию первой помощи;
* стимулировать познавательную и творческую активность учащихся посредством включения их в исследовательскую деятельность;
* формировать практические навыки в области исследовательской деятельности;
* формировать навыки поиска и работы с различными информационными источниками;
* формировать навыки презентации результатов собственной деятельности;

**Развивающие:*** формировать аналитическое отношение к собственной деятельности, ответственность за ее результаты;
* развивать навыки безопасного поведения в экстремальных ситуациях;
* способствовать развитию лидерских качеств подростков;
* развить у учащихся мотивации к ведению безопасного здорового образа жизни;
* способствовать развитию у учащихся интереса к научно-исследовательской и познавательной деятельности;
* способствовать развитию у учащихся коммуникативных навыков.
* способствовать развитию у учащихся мыслительной деятельности, логики, памяти, аналитических и других умений и навыков;
* развивать умения и навыки личностного и профессионального самоопределения учащихся;
* способствовать укреплению физического и психического здоровья молодёжи.

**Воспитательные:*** способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;
* формировать и развивать познавательную самостоятельность, активность учащихся, желание заниматься исследовательской работой, положительную мотивацию в учебной деятельности;
* воспитывать чувство ответственности, дисциплины и внимательного отношения к людям;
* воспитывать у учащихся трудолюбие, способность к преодолению трудностей, целеустремлённость и настойчивость в достижении результата
 |

# 1.3. Планируемые результаты освоения программы

**Предметные :**

* знание основных понятий и терминов, применяемых в процессе работы;
* знание умений и навыков в ЧС по оказанию первой помощи;
* знание положительных и отрицательных факторов воздействия на организм человека в автономном существовании в природе;
* знание определения сторон света, азимута, знаков топографии, применения туристических узлов, лекарственных средств;
* знание умений и навыков при чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и криминогенного характера;
* знание умений и навыков о средствах регулирования движения, знаках дорожного движения, правилах дорожного движения на роликах, самокатах, велосипедах, мопедах и мотоциклах.

**Метапредметные:**

* умение планировать и организовывать своё время;
* умение контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность;
* умение прогнозировать результаты деятельности;
* умение оценивать результаты своей деятельности;
* умение работать в группе;
* умение корректно выражать свою позицию, а также аргументированно отстаивать свою точку зрения;
* умение презентовать продукт собственной деятельности.

**Личностные:**

* положительная мотивация к обучению и самосовершенствованию, готовность к профессиональному самоопределению.
* понимание ценности и важности собственного здоровья и его укрепления;
* понимание роли и значения окружающей среды в вопросах сохранения собственного здоровья.

**1.4. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |  Формы аттестации/ контроля |
|    |    | Тео­рия | Практи­ка | Всего |
| 1 | Вводное занятие Путешествие в страну здоровья | 2 | 0 | 2 | - |
| 2 | Организм здорового человека | 2 | 4 | 6 | *Практическая работа №1* |
| 3 | Мой портфель | 1 | 3 | 4 |  *Практическая работа №2* |
| 4 | Влияние окружающей среды на здоровье | 2 | 4 | 6 |  *Практическая работа №3* |
| 5 | Взаимосвязь здоровья и образа жизни | 8 | 16 | 24 |  *Практическая работа №4;**Практическая работа №5;**Практическая работа №6;**Практическая работа №7;**Практическая работа №8* |
| 6 | Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний | 4 | 14 | 18 |  *Практическая работа**№ 9;**Практическая работа №10;* *Практическая работа №11;**Практическая работа №12;**Практическая работа №13;* *Практическая работа №14*;*Практическая работа №15* |
| 7 | Самопознание | 2 | 16 | 18 |  *Практическая работа №:16;**Практическая работа№17;**Практическая работа № 18;**Практическая работа № 19;**Практическая работа № 20;**Практическая работа № 21;**Практическая работа№22;**Практическая работа №23* |
| 8 | Основы личной безопасности и профилак­тика травматизма. Безопасность в повсе­дневной жизни | 8 | 18 | 26 | *Практическая работа№24*; *Практическая работа№25;**Практическая работа№26;**Практическая работа№27;**Практическая работа№28;**Практическая работа№29**Практическая работа № 30;**Практическая работа № 31* |
| 9 | Вредные привычки | 1 | 3 | 4 |  *Практическая работа № 32* |
| 10 | Мир познания. Мир внимания |  1 | 15 | 16 |  Практические работы № 33-40 |
| 11 | Я и другие | 2 | 10 | 12 |  *Практическая работа№41;**Практическая работа№42*;*Практическая работа№43* |
| 12 | Твори своё здоровье | 1 | 3 | 4 |  *Практическая работа №44* |
| 13 | Народные оздоровительные игры |  |  2 | 2 | - |
| 14 | Итоговое занятие. Тропинка Здоровья |  | 2  | 2 | - |
|  |  |  |  |  |  |
| 15 | Мир вокруг меня  | 7 | 15 | 22 | *Практическая работа №45;**Практическая работа №46;**Практическая работа №47;**Практическая работа №48*;*Практическая работа №49;* *Практическая работа №*50;*Практическая работ №51;**Практическая работа №52;*Практическая работа №53 |
| 16 | Валеологическая тетрадь | 8 | 12 | 20 |  *Практическая работа№54;**Практическая работа№55;**Практическая работа№56;**Практическая работа№57;**Практическая работа№58;**Практическая работа№59* |
| 17 | Мир природы | 4 | 8 | 12 | *Практическая работа№60;**Практическая работа№61;**Практическая работа №62* |
| 18 | Я и моя семья | 2 | 6 | 8 |  *Практическая работа № 63* |
| 19 | Здоровье и профессия | 2 | 6 | 8 | *Практическая работа № 64* |
| 20 | Охрана жизни человека | 4 | 8 | 12 |  *Практическая работа№65;**Практическая работа№66;**Практическая работа№67;**Практическая работа№68* |
| 21 | Мой лекарь - природа | 2 |   | 2 | - |
| 22 | Сундучок здоровья |  |  2 | 2 | Анкетирование |
| 23 | Стрессы нашего организма. | 4 | 8 | 12 |  *Практическая работа №69***;***Практическая работа №70***;***Практическая работа №71*; *Практическая работа №*72 |
| 24 | Общение с людьми с ограниченными возможностями. | 12 | 18 | 30 | *Практическая работа №73;**Практическая работа №74;**Практическая работа №75;**Практическая работа №76***;***Практическая работа №77;* *Практическая работа №*78;*Практическая работ №79;**Практическая работа №80;**Практическая работа №81* |
| 25 | Массаж. Самомассаж. | 4 | 8 | 12 |  *Практическая работа№82*;*Практическая работа№83;**Практическая работа№84;**Практическая работа№85;**Практическая работа№86;**Практическая работа№87* |
| 26 | Оказание первой помощи при несчастных случаях. | 6 | 12 | 18 | *Практическая работа№88;**Практическая работа№89;**Практическая работа №90;**Практическая работа №91;**Практическая работа №92* |
| 27 | Правила обработки ран. Основы «Дисмургии». | 2 | 4 | 6 | *Практическая работа № 93;**Практическая работа № 94* |
| 28 | Главный «мотор» организма-сердце. | 3 | 9 | 12 |  *Практическая работа№95;**Практическая работа№96;**Практическая работа№97;**Практическая работа№98* |
| 29 | Цветолечение (хромотерапия) | 2 |   | 2 | - |
| 30 | Итоговое занятие. Квест «Остаться в живых» |  |  2 | 2 | Квест «Остаться в живых» |
|   | Итого | 122 | 202 | 324 |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Вводное занятие**

Ознакомление обучающихся с планом работы в объединении. Путешествие в страну здоровья.

**2. Организм здорового человека**

 Что такое здоровье.  Из чего «Сделано» наше тело. Строение тела человека.

Практическая работа №1: Внутренние органы человека .

**3. Мой портфель**

Наш школьная сумка - портфель. Как правильно выбрать, правила. Охрана здоровья спины ,осанки . Практическая работа №2:Треннинг по правильному выбору рюкзака.

**4. Влияние окружающей среды на здоровье человека**

Понятие окружающая среда. Живое - неживое. Как человек сам себя губит. Будем батарейки, пластик, бумагу собирать - природу надо очищать.

*Практическая работа №3:* сбор батареек, пластиковых бутылок, макулатуры. Учёт сбора.

**5. Взаимосвязь здоровья и образа жизни**

Здоровое питание - отличное настроение. Полезные продукты. Режим питания. Уди­вительные превращения пирожка. Молоко и молочные продукты. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Что нужно есть в разное время года. Как правильно вести себя за столом. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Какую пищу можно найти в ле­су. Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Чтобы зубы были здоро­выми. Активный отдых. Спортивная эстафета: «Да здравствует страна Спортландия!»

*Практическая работа №4:* Витамины

*Практическая работа №5:*Строение зубов

*Практическая работа №6:* Составление памяток: Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми.

*Практическая работа №7:*Первая помощь при пищевом отравлении.

*Практическая работа №8:* Разучивание упражнений для сохранения работоспособности и снятия утомляемости.

6. **Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

Друзья - Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузы­ри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Игра - путеше­ствие в город Чистоты и Порядка. День воды (экологическая игра). Занятия по гигиеническим навыкам.

Кожа, или живая одежда. Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Если кожа повреждена.

Микромир**:** микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микро­миром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.

Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от бо­лезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.

Представление об активной защите - иммунитете.

В стране лёгких. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Закаливание организма.

*Практическая работа**№ 9:*  Устный журнал: «Береги здоровье смолоду.

*Практическая работа №10:*  «Друзья Мойдодыра».

*Практическая работа №11:* Профилактика инфекционных заболеваний

*Практическая работа №12:*Уход за кожей, волосами и ногтями.

*Практическая работа №13:*Первая помощь при повреждениях кожи

 *Практическая работа №14:*  Профилактика инфекционных заболеваний

*Практическая работа №15*: разучивание дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой

7. **Самопознание**

Глаз - главный помощник человека. Делу время - телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Кто как видит. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохра­нить зрение? Глаза - зеркало души. Строение глаза. Дефекты зрения.

Уши- орган слуха. Строение уха. Функциональное значение уха.

Язык мой- друг мой. Уход за языком.

Нос- орган дыхания. Нос оберегаем- болезней не знаем.

Мозг- наш главный командир. Функциональное значение мозга.

Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Как сделать сон полезным. Утреннее про­буждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон - потребность моз­га в отдыхе. Здоровый сон.

Мышцы, кости и суставы. Как уберечься переломов и растяжений.

Осанка. Осанка? Осанка! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Зарядка дарит бодрость.

*Практическая работа №:16:*Строение глаза человека

*Практическая работа№17:* Зрительная гимнастика.

*Практическая работа№ 18:*Гимнастика для ушей

*Практическая работа№ 19:*Гимнастика для языка.

*Практическая работа№ 20:*Учимся правильно промывать нос

*Практическая работа№ 21:*Выполнение упражнений для развития отделов мозга

*Практическая работа№22:* Гигиена сна.

*Практическая работа №23:* Упражнения для осанки.

**8. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность в по­вседневной жизни.**

Как уберечься от мороза. Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и моро­зец». Признаки обморожения. Игра «Полезно - вредно».

Синяки и мозоли.

Чтобы огонь не причинил вреда. «Чем опасен огонь?». Об­суждение ситуаций. Правила поведения при пожаре в доме.

Чем опасен электрический ток.

Укусы насекомых. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой - то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам.

Что мы знаем про собак и кошек. Домашние животные. Правила обращения с живот­ными. Это интересно!

Я- пешеход.  Дорожная азбука. Встреча с инспектором ГИБДД.

Правильное поведение на природе**.** Лекарственные растения. Ядовитые и съедобные грибы. Солнечный и тепловой удары.

Весенняя сказка (первоцветы). Как вести себя, когда что- то болит

*Практическая работа№24* Составление правил «Первая помощь при обморожениях».

 *Практическая работа№25: П*ервая помощь при образовании мозоли, синяка

*Практическая работа№26:*План эвакуации при пожаре.

*Практическая работа№27:* Первая помощь пострадавшему при ударе электрическим током.

*Практическая работа№28:* Составление правил обращения с животными на улице и дома.

*Практическая работа№29:* Правила оказания 1 помощи при укусе  комара, пчелы.

*Практическая работа № 30:*Оказание доврачебной помощи при солнечном и тепловом ударах.

*Практическая работа № 31:*изготовление листовок «Берегите первоцветы»

**9. Вредные привычки**

**Поговорим о вредных привычках...** Умей сказать НЕТ! Курение. Вред курения.

*Практическая работа № 32:*опыт «Влияние курения на организм»

**10.**  **Мир познания . Мир внимания**

Практическая работа № 33-40**:**тренинги по теме «Мир внимания».

**11. Я и другие**

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, при­глашение, отказ от нежелательного общения.

Учимся понимать настроение. Эмоции и здоровье. Виды эмоций.

Спеши делать добро

К тебе пришли гости.

*Практическая работа№41:*Тренинг по избеганию конфликтных ситуаций

*Практическая работа№42*: Приёмы снятия отрицательных эмоций

*Практическая работа№43:*Решение ситуативных задач по теме «К тебе пришли гости»

**12. Твори своё здоровье**

Арттерапия.

*Практическая работа №44:* Изготовление поделок из природного материала.

Сказкотерапия.Очищение души

**13 Народные оздоровительные игры**

Роль игр для здоровья. Подвижные и настоль­ные игры.

**14Тропинка Здоровья.**

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники.

**15. Мир вокруг меня .**

Для чего люди общаются? Азбука общения. Да здравствует вежливость. Кто тебя окружает. Давай разберёмся вместе: Драться или не драться. Конфликт. Чего не надо бояться. Отношения с родителями. День мамы. Подарки. Как их принимать. По одежке встречают. Как вести себя с незнакомыми людьми. Поведение в общественных местах, в гостях. « Нехорошие слова», недобрые шутки. Человек и животные. Одна из вредных привычек: алкоголизм, что приводит к этому, как страдают люди вокруг алкоголика, последствия этого порока для самого пьющего человека и близких.

*Практическая работа №45 :*Тренинг Доброта спасёт мир.

*Практическая работа №46:*Тренинг Я и умение преодолевать конфликт.

*Практическая работа №47:*Тест Конфликтный ли ты человек?

*Практическая работа №48***:**Изготовление кормушек

*Практическая работа №49:*Размещение кормушек на деревьях

 *Практическая работа №*50 :Наблюдение за поведением птиц

*Практическая работ №51:*Размещение корма для птиц

*Практическая работа №52:*Наблюдение за предпочтением в корме

Практическая работа №53 Изучение вида птиц по справочнику.

**16. Валеологическая тетрадь**

Моё сердце. Необычные вдохи и выдохи. Мои ноги. Плоскостопие. Шея. Спортивный космодром. Спина. Координация. Равновесие. Левши – правши. Жидкие среды организма. Лимфатическая система. Кровь. Питательные вещества крови. Кровообращение. Аппендикс. Рефлексы.

*Практическая работа№54:*Строение сердца.

*Практическая работа№55:* Строение лёгких.

*Практическая работа№56:*Разучивание упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

*Практическая работа№57:*Массаж для пальцев.

*Практическая работа№58:*Уход за шеей.

*Практическая работа№59:*Упражнения для осанки.

**17**. **Мир природы**

Земля – наш общий дом. Вода. Первоцветы. Животные Красной книги

*Практическая работа№60:* Изготовление листовок, призывов оберегать первоцветы

*Практическая работа№61:*Подготовка к участию в конкурсе «ТБО в дело!»

*Практическая работа №62:*Уход за цветами на территории школы.

**18. Я и моя семья. Половое воспитание**

 Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Ре­продукции человека. Почему родители и дети не всегда понимают друг друга.

*Практическая работа № 63*Тренинги: Современный парень- какой он? А может это любовь? Любовь без взаимности

**19.Здоровье и профессия** Профессионально важные качества. Ограничения в профессиональной сфере, обуслов­ленные свойствами нервной системы. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Здоровье и профессионализм.

*Практическая работа № 64***:** опросник «Какая профессия тебе подходит».

**20. Охрана жизни человека**

Как вести себя на проезжей части дороги и на тротуаре. Викторина по ПДД. Правила обращения с режущими, колющими предметами. Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами. Защита от клещей. Первая помощь при травмах. Если в глаз, ухо, нос и горло попало постороннее тело

*Практическая работа№65:*Первая помощь при попадании постороннего тела в глаз, ухо, нос и горло

*Практическая работа№66:*Первая помощьпри растяжении связок.

*Практическая работа№67:*Первая помощь.

*Практическая работа№68*Основы "Дисмургии" Первая помощьпри ушибах.

**21.** **Мой лекарь-природа** Лекарственные растения.

 Народные средства лечения. Анималотерапия.*.*

**22. Сундучок Здоровья**

Анкетирование «Что мы знаем о здоровье?»

**23.Стрессы нашего организма**

Что такое стресс? Как избежать стресс? Стрессы в повседневной жизни. Я умею преодолевать стрессовые ситуации. Влияние стресса на здоровье.  «Спокойствие ,только спокойствие»,Что происходит с мозгом во время стресса, Релаксация для всего организма.

*Практическая работа №69***:**Виды стресса.

*Практическая работа №70***:**Тест « Часто ли я нахожусь в состоянии стресса»

*Практическая работа №71***:**Обыгрывание стрессовых ситуаций при помощи мини-сценок.

 *Практическая работа №*72: Тренинги "Как научиться владеть собой во время стресса".

**24. Общение с людьми с ограниченными возможностями**

 Азбука жестов общения с глухонемыми людьми. Вопросительные вопросы на жестовом языке. Знакомство на жестовом языке. Рассказ о семье на жестовом языке. Где живу, где работаю. Части тела человека на жестовом языке. Домашние предметы интерьера на жестовом языке , продукты питания на жестовом языке. Одежда. Как глухонемые люди слушают музыку?  Счет на жестовом языке. Животные.

*Практическая работа №73 :*Тренинг Доброта спасёт мир.

*Практическая работа №74:*Тренинг Как помочь слабослышащим?

*Практическая работа №75:*Видео –ролики о людях с ограниченными возможностями.

*Практическая работа №76***:**Изготовление азбуки-памятки глухонемых.

*Практическая работа №77:*Разучивание жестов рук.

 *Практическая работа №*78:Тренинги «Что это за жест?»

*Практическая работ №79:*Умение обьясняться на жестовом языке между собой.

*Практическая работа №80:*Тест-тренинг «Что это за жест?»

*Практическая работа №81*: Закрепление полученных знаний.

**25. Массаж. Самомассаж .**

 Массаж .Для чего нужен нашему организму массаж. Гидро-массаж. Герудо-терапия.

*Практическая работа№82:*Техника массажа.

*Практическая работа№83:* Массаж для пальцев.

*Практическая работа№84:*Массаж спины

*Практическая работа№85:*Массаж лица.

*Практическая работа№86:*Массаж шеи.

*Практическая работа№87:*Непрямой массаж сердца.

**26**. **Оказание первой помощи при несчастных случаях.**

Кровотечения. Электротравма. Обморок. Переломы.

*Практическая работа№88:* Наложение жгута при кровотечении.

*Практическая работа№89:*Обработка раны при кроветечении.

*Практическая работа №90:* Методика оказания помощи пострадавшему при электро-травме до приезда неотложки.

*Практическая работа №91:*Первая помощь при обмороке.

*Практическая работа №92:*Методика оказания помощи при переломе,
 до приезда скорой помощи.

**27. Правила обработки ран. Основы «Дисмургии».**

Дисмургия.

*Практическая работа № 93:*Использование различных методов  перевязки ран.

*Практическая работа № 94*Наложение давящей повязки.

**28. Главный «мотор» организма-сердце**.

Гипертония, гипотония.  Инсульт.

*Практическая работа№95:*Правильное определение пульса.

*Практическая работа№96:*Строение сердца.

*Практическая работа№97:*Тренинг .Признаки инсульта.

*Практическая работа№98:* Правила пользования прибором для измерения АД.

**29.** **Цветолечение(хромотерапия)**

 Лечебная цветомедитация.

**30. Итоговое занятие.**

Квест «Остаться в живых»

# 1.5. Формы аттестации и их периодичность.

# Формы, способы и средства проверки и оценки результатов.

В ходе реализации программы регулярно проводится диагностика полученных результатов.

***Входящий контроль***– определение уровня компетентностей в виде бесед, практических и творческих работ.

***Промежуточный контроль:*** проверка уровня формирования

компетентностей в ходе беседы, игры, конкурса, самоанализ выполнения творческой работы. Проводится по завершении обучения по каждой теме.

***Итоговый контроль :*** в ходе проведения викторин, игр, участия в выставках и мероприятиях. Проводится в конце освоения программы.

# Методы диагностики.

Педагогическое наблюдение: педагогический анализ (анкетирование, тестирование,),участие обучающихся в мероприятиях (выставках, соревнованиях, викторинах), защита проектов, активность обучающихся на занятиях.

Мониторинг: педагогический мониторинг- тесты, анкетирование, ведения журнала учета, мониторинг образовательной деятельности детей-самооценка, фотоотчет.

# 2.Комплекс организационно – педагогических условий.

**2.1. Методическое обеспечение программы**.

Во время реализации программы дополнительного образования используются следующие методы обучения методы обучения:

-объяснительно -иллюстративный (информационно рецептивный) – беседа, объяснение нового материала, демонстрация материала с использованием икт;

-репродуктивный– устный опрос, подведение итогов каждого занятия с проговариванием , главных моментов, решение задач по образцу;

-частично -поисковый или эвристический – эвристическая беседа, самостоятельная и групповая работа над практическими заданиями, проектной деятельностью, организация различных работ и составления отчёта по ним.

-исследовательский – анализ проделанной работы, оценка фактов, проведение экспериментов.

**Педагогические технологии**, используемые в процессе реализации настоящей программы:

1. Педагогика сотрудничества – обучение на основе гуманизма и творческого подхода в изучении материала, упор на развитие сотрудничества и межличностных отношений в группе.

2. Информационно – коммуникационная технология – демонстрация презентаций, видеороликов, поиск информации.

3. Проектная технология и развитие критического мышления – исследовательские и практические работы.

4. Здоровьесберегающие технологии – рациональная организация учебного процесса, физкультминутки.

5. Технология проблемного обучения – исследовательская деятельность, поиск решения нестандартных задач.

6. Групповые технологии – деление детей на подгруппы или пары (с непостоянным составом).

# 2.2 Условия реализации программы

*Создание специальных условий*, способствующих освоению программы:

• обеспечение психолого-педагогических условий (учёт индивидуальных особенностей ребёнка; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательной деятельности, повышения его эффективности, доступности);

• обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно- гигиенических правил и норм).

**Материально-техническое обеспечение:**

Для качественной реализации программного материала необходимо: кабинет « Точки роста» для проведения теоретических и практических занятий с типовой мебелью.

Оборудование:

* Персональный компьютер.
* Доступ к сети Интернет.
* Раздаточные материалы.
* Презентации.

**Приборы и материалы:**

* компасы;
* секундомер;
* часы;
* бинты;
* жгуты;
* шины.

# 2.3. Календарный учебный график

**2.4. Формы аттестации и оценочные материалы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время проведения**  | **Цель проведения** | **Формы контроля** |
| **Входной контроль** |
| В начале учебного года | Определение уровня развития детей, их творческих способностей | Опрос. |
| **Текущий контроль** |
| В течение всего учебного года | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. | Практические работы по ситуационным задачам. Тематические квесты и игры. |
| **Итоговый контроль** |
| В конце учебного года по окончании обучения по программе | Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения. | Квест «Остаться в живых» |

# 2.5. Литература

# Литература для педагога:

1. Верба И.А. Туристско-краеведческие кружки в школе. Москва: Просвещение, 1988.

2. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 1990.

3. Гринин А. С. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.2004.

4.Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование. Москва: Физкультура и спорт, 1983.

5. Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. – М: 1992.

6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – 1 18. Якупов, А. 10. Безопасность на улицах и дорогах. Методическое пособие для учителя/ А.М. Якупов. - М.: АСТ-ЛТД, 1997. – 270 с.

7.Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь пер­вичной профилактики.-2003

8.Акимова М.К., Козлова В.Т. Обучаемость и здоровье школьника // Школа здоровья. 1995 Т.2. №2.

**Цифровые образовательные ресурсы**

1. Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё Безопасности Жизнедеятельности [Электронный ресурс] http://www.bezopasnost.edu66.ru

2. Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс] http:// www.hardtime.ru

3. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс] http://www.0-1.ru

4. Издательство Академкнига/Учебник [Электронный ресурс] http://www.akademkniga.ru

5. Издательство БИНОМ. Лаборатория знаний [Электронный ресурс] http://www.lbz.ru

6. Издательство Вита-Пресс [Электронный ресурс] http://www.vita-press.ru

**Литература для обучающихся:**

1. Биологический энциклопедический словарь
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. - М., 1993.
3. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: Учеб. для 2-го класса четырехлетней начальной шко­лы. М., 1995.
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб., 1997.
5. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1996.
6. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995.

**Цифровые образовательные ресурсы:**

1.Газета "Здоровье детей" - <http://zdd.1september.ru>

2.Большая медицинская энциклопедия <http://med-lib.ru>

3.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://schoolcollection.edu.ru>

4.Лига здоровья нации <http://www.ligazn.ru>

5. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии http://www.fcgsen.ru