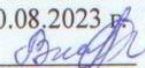




Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Харатская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено» На методическом объединении Протокол №1 от 30.08.2023 г. Руководитель МО  Витязева АС	«Согласовано» Руководитель «Точка роста» На базе МОУ Харатская СОШ Макаров Н.В. 	«Утверждено» Директор МОУ Харатская СОШ Коваленков С.М.  Приказ № 118 от 31.08.2023 г.
--	--	--



**Программа внеурочной деятельности**

**«Первая помощь»**

Возраст обучающихся 13-17 лет  
Срок реализации- 1 год  
Номер группы (класс) - (8-11 классы)  
Численность учащихся в группе -10

Составитель: Баршуев В.В..  
Педагог центра образования  
«Точка роста»

Харат 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа естественно-научной направленности «Первая помощь» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказа Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении СанПиН 2.4.3685-20 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Программа «Первая помощь» предусматривает знакомство с теорией и практикой оказания первой помощи пострадавшим на месте происшествия, изучение правил безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Программа ориентирована на создание у обучающихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации, а также основ оказания первой помощи пострадавшим. В содержание курса входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные обучающимися в процессе обучения, и способствует у них развитию цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

На реализацию программы отводится 1 часа в неделю, общий объем учебных часов в год составляет 34 часов. При необходимости используются дистанционные формы работы.

**Целью программы** является формирование у обучающихся ключевой компетенции по оказанию первой помощи и до психологической поддержки пострадавшим.

### **Задачи программы:**

*Образовательные задачи способствуют:*

- развитию познавательного интереса методам и средствам оказания первой помощи и до психологической поддержки, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций по оказанию первой помощи и до психологической поддержки;
- формированию у обучающихся специальных знаний, умений и навыков выживания в различных жизненных ситуациях, в том числе самых неблагоприятных;

- формированию у обучающихся адекватных и правильных действий в случаях возникновения природных и техногенных катастроф;
- постижению основ безопасного поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 14 до 16 лет.

**Объём программы** – Программа рассчитана на 34 учебных часов.

**Форма обучения** – очная, групповая (занятия в группах до 12 человек).

**Срок освоения программы** – 1 учебный год, 34 учебных недель

**Режим занятий.** Занятия проходят 1 раза в неделю по 1 часу.

*Развивающие задачи направлены на:*

- укрепление здоровья молодого поколения (развитие силы, выносливости, быстроты реакций и способности к автономному существованию);
- развитие аналитического мышления и самостоятельной деятельности при возникновении природных и техногенных катастроф;
- формирование первоначальных умений саморегуляции интеллектуальных и эмоциональных процессов.

*Воспитательные задачи способствуют:*

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции необходимости оказания первой помощи пострадавшим, культуры допсихологической поддержки при оказании первой помощи, навыков профилактики ситуаций, имеющих негативные последствия для здоровья человека;
- развитие мотивации к оказанию первой помощи, потребности в развитии навыков оказания первой помощи, ответственности за эффективность своих действий;
- приобщению детей к самостоятельным занятиям в свободное время;
- воспитанию положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в различных видах деятельности.

### **Результаты освоения курса**

*Личностные результаты* освоения программы отражают индивидуальные качества, которые обучающихся должны приобрести в процессе освоения программного материала. К личностным результатам относят:

- формирование основ российской, гражданской идентичности;
- ориентацию на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации;
- понимание важности бережного отношения к собственному здоровью;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

- формирование навыков творческого подхода при решении различных задач, стремление к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** освоения курса характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД): познавательных, коммуникативных и регулятивных.

*Познавательные УУД:*

- умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области безопасности жизнедеятельности;
- владение способом структурирования знаний;
- способность выбрать наиболее эффективный способ решения поставленной задачи в конкретных условиях;
- умение находить необходимую информацию;
- способность совместно с педагогом ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы творческого или поискового характера;
- умение моделировать, а также владение широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач;
- способность строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий, воспроизводить по памяти информацию, устанавливать причинно- следственные связи, предвидеть реакцию соперника, сопоставлять факты, концентрировать внимание, находить нестандартные решения.

*Коммуникативные УУД:*

- умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнёра (собеседника);
- возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с педагогом и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

*Регулятивные УУД:*

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- способность принимать и сохранять поставленную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

**Предметные результаты**

*Обучающийся научится:*

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- безопасно использовать бытовые приборы;

- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства
- правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья;
- планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;

- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей. Обучающихся *получит возможность научиться:*

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- оказывать первую помощь при коме;
- оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

#### **Метапредметными результатами являются:**

- овладение способами самоорганизации деятельности, что включает в себя умения: ставить цели и планировать деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных достижений;
- формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиска и отбора источников информации; систематизации информации; понимания информации, представленной в различной знаковой форме;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии; участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.

### **Материально-технические условия**

1. Кабинет специальной подготовки.
2. Компьютер для педагога
3. Проектор
4. Аптечка индивидуальная АИ-2.
5. Сумка медицинская.
6. Набор шин для иммобилизации.
7. Бинты марлевые медицинские.
8. Индивидуальный перевязочный пакет.
9. Макет-тренажер для проведения НМС и ИВЛ.
10. Носилки медицинские мягкие.
11. Жгут резиновый.

### **Содержание программы**

#### **Человек, среда его обитания, безопасность человека. (1ч)**

Город и село как среда обитания человека. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Особенности природных условий в городе и селе.

Взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе. Безопасность в повседневной жизни.

### **Опасные ситуации техногенного характера. (2ч)**

Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях.

### **Опасные ситуации природного характера. (2ч)**

Погодные явления и безопасность человека. Безопасность на водоемах.

### **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. (1ч)**

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

### **Возможные травмы и поражения при ЧС. (2ч)**

Виды ЧС. ЧС природного характера, техногенного и социального характера.

### **Методы и средства оказания первой помощи. (2ч)**

Основные правила оказания первой помощи (далее - ПП). Определение первоочередности оказания ПП. Средства оказания ПП. Перевязочные и иммобилизационные средства. Методы оказания ПП, асептика и антисептика.

### **Первоочередные меры при ранениях и травмах. (2ч)**

Первая помощь при ранениях. Виды ран. Виды кровотечений и способы их остановки. Правила наложения повязок. Перевязочные средства. Наложение бинтовых повязок. Оказание первой помощи при механических повреждениях костей. Разновидности переломов. Способы наложения транспортной иммобилизации. Разновидности травматического шока. Способы транспортировки пострадавших. Первая помощь при ушибах и вывихах, ожогах, при отморожении, при тепловом и солнечном ударе.

### **Проведение сердечно-легочной реанимации. (2ч)**

Экстренная реанимационная помощь. Донорский метод искусственной вентиляции легких. Реанимационные мероприятия. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Признаки клинической смерти.

### **Первая помощь при автодорожном происшествии. (2ч)**

Основные причины гибели пострадавших и типичные ошибки при оказании первой помощи. Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном состоянии. Экстренная помощь пострадавшему в состоянии комы. Дальнейшая последовательность осмотра пострадавшего и оказание помощи. Координация действий помощников. Правила транспортировки пострадавшего.

### **Помощь при утоплении. (2ч)**

Этапы оказания помощи. Признаки истинного (синего) утопления. Причины смерти в первые минуты после спасения. Экстренная помощь при истинном утоплении. Помощь при сохранении рвотного и кашлевого рефлексов. Первая помощь пострадавшему без признаков жизни. Оказание помощи после оживления. Медицинская помощь в первые часы после спасения. Помощь при отеке легких. Правила транспортировки. Бледное утопление.

Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления.

### **Помощь при поражении электрическим током и молнией. (2ч)**

Поражающее действие электрического тока. Что такое дефибриляция сердца. Понятие о дефибриляции. Наиболее частые ошибки при оказании помощи. Правила обесточивания пострадавших. Первая помощь при поражении электрическим током. Поражение током высокого напряжения и правила безопасного подхода к пострадавшему. Помощь при поражении током высокого напряжения и молнией.

### **Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути. (2ч)**

Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии (удушения). Наиболее частые ошибки при оказании первой помощи.

### **Помощь пострадавшим при обширных ожогах. (2ч)**

Зависимость смертельных исходов от площади и степени ожога. Понятие об ожоговом шоке. Понятие об ожоговой болезни. Схема лечения ожогового шока. Правила оказания помощи на месте происшествия.

### **Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники. (2ч)**

Понятие о синдроме длительного сдавливания. Причины смерти пострадавших в первые минуты и через несколько суток после освобождения. Правила извлечения пострадавшего из-под завала. Оказание помощи на месте происшествия.

### **Помощь при аллергическом шоке. (2ч)**

Коварство аллергии. Понятие об аллергенах, антителах и аллергической реакции. Схема развития аллергического шока. Внешние проявления аллергии. Варианты проявления аллергии. Первая помощь.

### **Помощь при отравлении алкоголем. (2ч)**

Причины алкоголизма. Механизм развития алкогольной зависимости. Патологическое изменения личности при злоупотреблении алкоголем. Внешние признаки алкоголизма. Поражение внутренних органов при алкоголизме. Признаки алкогольного опьянения.

### **Опасные ситуации в природной среде. (1ч)**

Безопасность при встрече с дикими животными. Укусы насекомых и защита от них. Опасные растения и травы. Съедобные и несъедобные грибы.

### **Первая помощь при неотложных ситуациях. (2ч)**

Личная гигиена и оказание первой помощи в природной среде. Оказание первой помощи при различных видах травм. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении, переохлаждении.

### **Итоговое занятие соревнование-практикум «Помоги себе и другу» (2ч)**



**Содержание с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Человек, среда его обитания, безопасность человека.	1	1	0
2.	Опасные ситуации техногенного характера.	2	1	1
3.	Опасные ситуации природного характера.	2	1	1
4.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	1	1	0
5.	Возможные травмы и поражения при ЧС.	2	1	1
6.	Методы и средства оказания первой помощи.	2	1	1
7.	Первоочередные меры при ранениях и травмах.	2	1	1
8.	Проведение сердечно-легочной реанимации.	2	1	1
9.	Первая помощь при автодорожном происшествии.	2	1	1
10.	Помощь при утоплении.	2	1	1
11.	Помощь при поражении электрическим током и молнией.	2	1	1
12.	Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.	2	1	1
13.	Помощь пострадавшим при обширных ожогах.	2	1	1
14.	Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники.	2	1	1
15.	Помощь при аллергическом шоке.	2	1	1
16.	Помощь при отравлении алкоголем.	2	1	1
17.	Опасные ситуации в природной среде.	1	1	0
18.	Первая помощь при неотложных ситуациях.	2	1	1

19.	Итоговое занятие соревнование-практикум «Помоги себе и другу»	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

### Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт
<b>1. Человек, среда его обитания, безопасность человека.</b>			
1	Город и село как среда обитания человека		
2	Природа и места для активного отдыха		
3	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища		
4	Особенности природных условий в городе и селе		
5	Взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе		
6	Безопасность в повседневной жизни		
<b>2. Опасные ситуации техногенного характера.</b>			
1	Дорожное движение		
2	Безопасность участников дорожного движения		
3	Пожарная безопасность		
4	Безопасное поведение в бытовых ситуациях		
<b>3. Опасные ситуации природного характера.</b>			
1	Погодные явления и безопасность человека		
2	Погодные явления и безопасность человека		
3	Безопасность на водоемах		
4	Безопасность на водоемах		
<b>4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.</b>			
1	Чрезвычайные ситуации природного характера		
2	Чрезвычайные ситуации техногенного характера		
<b>5. Возможные травмы и поражения при ЧС.</b>			
1	Виды травм и поражений при ЧС		
2	Виды травм и поражений при ЧС		
<b>6. Методы и средства оказания первой помощи.</b>			
1	Основные правила оказания первой помощи. Определение первоочередности оказания ПП		
2	Средства оказания ПП. Методы оказания ПП, асептика и антисептика		
3	Перевязочные и иммобилизационные средства		
<b>7. Первоочередные меры при ранениях и травмах.</b>			
1	Первая помощь при ранениях. Виды ран.		
2	Виды повязок и правила их наложения		

3	Виды кровотечений и способы их остановки. Наложение жгута		
4	Оказание первой помощи при механических повреждениях костей. Разновидности переломов		
5	Наложение шины при переломах нижних конечностей		
6	Наложение шины при переломах верхних конечностей		
<b>8. Проведение сердечно-легочной реанимации.</b>			
1	Экстренная реанимационная помощь. Донорский метод искусственной вентиляции легких. Реанимационные мероприятия		
2	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца		
3	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца		
<b>9. Первая помощь при автодорожном происшествии.</b>			
1	Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном состоянии.		
2	Экстренная помощь пострадавшему в состоянии комы. Транспортировка пострадавшего		
<b>10. Помощь при утоплении.</b>			
1	Первая помощь пострадавшему без признаков жизни. Помощь при отеке легких		
2	Правила транспортировки. Бледное утопление. Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления		
<b>11. Помощь при поражении электрическим током и молнией.</b>			
1	Поражающее действие электрического тока. Что такое дефибрилляция сердца. Понятие о дефибрилляции		
2	Правила обесточивания пострадавших		
3	Первая помощь при поражении электрическим током		
4	Поражение током высокого напряжения и правила безопасного подхода к пострадавшему		
<b>12. Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.</b>			
1	Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии (удушения)		
2	Отработка навыков извлечения инородного тела на манекене		
<b>13. Помощь пострадавшим при обширных ожогах.</b>			
1	Зависимость смертельных исходов от площади и степени ожога		
2	Схема лечения ожогового шока. Правила оказания помощи на месте происшествия		
<b>14. Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники.</b>			

1	Понятие о синдроме длительного сдавливания. Причины смерти пострадавших в первые минуты		
2	Правила извлечения пострадавшего из под завала		
3	Оказание помощи на месте происшествия		
<b>15. Помощь при аллергическом шоке.</b>			
1	Коварство аллергии. Понятие об аллергенах, антителах и аллергической реакции		
2	Схема развития аллергического шока. Внешние проявления аллергии. Варианты проявления аллергии. Первая помощь		
<b>16. Помощь при отравлении алкоголем.</b>			
1	Причины алкоголизма. Механизм развития алкогольной зависимости		
2	Признаки алкогольного опьянения. Первая помощь		
<b>17. Опасные ситуации в природной среде.</b>			
1	Безопасность при встрече с дикими животными		
2	Опасные растения и травы		
3	Съедобные и несъедобные грибы		
4	Укусы насекомых и защита от них		
<b>18. Первая помощь при неотложных ситуациях.</b>			
1	Личная гигиена и оказание первой помощи в природной среде		
2	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении, переохлаждении		
<b>19. Итоговое занятие.</b>			
1	Соревнование-практикум «Помоги себе и другу»		

### Список литературы

1. Учебник спасателя. С.К.Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов. 3-е изд., 2010 г
2. Охрана труда спасателя. С.К.Шойгу, С.М.Кудинов. М., 2012 г
3. Основы медицинских знаний. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М., 2011 г
4. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М., 2011 г
5. Катастрофы и человек. Ю.Л.Воробьев. М., кн. 1, 2010 г