

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа»
пгт. Троицко – Печорск

Согласовано
Методическим советом
Протокол №1 от «28» августа 2025г.

Утверждаю
Директор
Цыбренкова А.В.
Приказ №519 от 29.08.2025 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Первая помощь»
для обучающихся 5 класса
МБОУ ООШ пгт. Троицко-Печорск
на 2025-2026 учебный год**

**Составитель:
Крыницкая Рута Станиславовна
учитель начальных классов**

2025 г

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи
- 1.3. Общая характеристика курса.
- 1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.
- 1.5. Предметные результаты освоения программы курса.
- 1.6. Содержание программы

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарно тематическое планирование.
- 2.2. Формы и методы контроля
- 2.3. Методические обеспечение программы
- 2.4. Список литературы

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Первая помощь» для учащихся 5 классов разработана на основе положений Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 №1897).

Беда может случиться где угодно: дома, на улице, на дороге, при катастрофах и стихийных бедствиях. Очень часто смерть пострадавшего при несчастных случаях наступает не из-за тяжести травмы, а из-за отсутствия элементарных знаний по вопросам оказания первой помощи у оказавшихся рядом людей. Причиной отсутствия или недостаточности таких знаний могут быть не только беспечность и равнодушие, но и мнимая уверенность в том, что беда обойдёт стороной. Увы, это глубокое заблуждение, которое убедительно подтверждает жизнь.

Ежедневно только на российских дорогах гибнут более 100 человек и свыше 600 получают ранения. При дорожно-транспортных происшествиях основными причинами смерти пострадавших являются: несовместимые с жизнью травмы – 15%, несвоевременное прибытие «скорой помощи» - 15%, безразличие, безучастность и безграмотность очевидцев – 70%. Это свидетельствует о том, что из 35 тысяч человек, ежегодно погибающих на российских дорогах, более половины могли бы остаться в живых.

Мужественные и отзывчивые люди всегда приходят на помощь. Но одних этих качеств недостаточно, чтобы спасти пострадавшего. К сожалению, из-за отсутствия медицинских знаний оказывающий помощь приносит больше вреда, чем пользы и своими неверными действиями может даже способствовать летальному исходу. А ведь очень часто в критических ситуациях, например, при остановке сердца, при поражении электрическим током, попадании инородных тел в дыхательные пути, травмах, ожогах и отравлениях для сохранения жизни достаточно в первые, самые важные минуты, выполнить элементарные и доступные каждому приёмы.

Наверно, излишне убеждать в том, что каждому человеку нужны элементарные знания правил, приёмов и способов оказания первой помощи пострадавшим при самых разнообразных несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях, которая должна осуществляться в порядке самопомощи или взаимопомощи..

Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) основного общего (2010 г.) и среднего (полного) общего образования (2012 г.) в части требований к предметным результатам освоения учебных программ курса ОБЖ указаны обязательность формирования у обучающихся умений оказывать первую помощь пострадавшим. Из ФГОС основного общего образования: «Предметные результаты освоения учебной программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности: умение оказать первую помощь пострадавшим; умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей».

1.2. Цели и задачи

Для повышения уровня подготовки учащихся необходимо уйти от формализма в учебном процессе, создать для ученика ситуацию, близкую к реальной. Основная цель подобных занятий — отработать тактику и навыки правильного поведения, способы быстрого сбора информации о пострадавшем.

Активизации учебного процесса способствуют различные способы организации познавательной деятельности учащихся на уроках. Успешность освоения программы намного повышается при использовании в процессе обучения практикумов, тестов, ситуационных задач,

конкурсов и соревнований. Предметно-практическая деятельность в учебном процессе помогает уяснить практическую значимость приобретаемых знаний, развивает кругозор, помогает овладеть практическими умениями, развивает сенсорно-двигательную сферу школьника.

Предлагаемая программа позволяет решить следующие **задачи**:

- изучить основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи в повседневной жизни, при несчастных случаях и травмах;
- формировать чувство необходимости знаний основ медицины и правил оказания первой помощи;
- развить необходимые качества личности для умелого и грамотного использования навыков оказания первой помощи во время неотложной ситуации;
- привить навыки оказания первой необходимой помощи в различных жизненных ситуациях;
- помочь учащимся в выборе профессии.

Для более полного и качественного усвоения материала по тематике безопасности жизнедеятельности

рекомендуются **формы организации деятельности учащихся**: групповая, парная, индивидуальная, коллективная; **формы организации занятий**: лекции, семинары, практические занятия, беседы, познавательные игры, проектная деятельность.

Срок реализации программы 1 учебный год - 34 часа. Количество часов в неделю – 1 час.

1.3. Общая характеристика курса.

Уровень результатов деятельности.

1. Результаты первого уровня - приобретение учащимися знаний в области основ медицинских знаний и оказания первой помощи, понимания необходимости использования ЗУНов в повседневной жизни;
2. Результаты второго уровня - сформировать у учащихся практические умения и навыки применения правил доврачебной помощи;
3. Результаты третьего уровня - приобретение учащимися навыков и опыта самостоятельно принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Итоги реализации программы.

Учащиеся должны знать:

- правила применения средств оказания первой помощи;
- принципы оказания первой помощи;
- принципы иммобилизации и транспортировки пострадавших при переломах;
- способы остановки кровотечений (капиллярных, венозных, артериальных);
- правила техники выполнения обработки ран, наложения повязок на раны, наложения кровоостанавливающего жгута;
- способы проникновения токсинов в организм человека, причины и симптоматика отравлений (пищевые, отравления ядовитыми ягодами и грибами, алкоголем, никотином, угарным газом, медикаментами, ртутью);

- болезни, вызванные вредоносными микроорганизмами, источники инфекций, пути передачи, мероприятия по уничтожению вредоносных микроорганизмов, разновидность иммунитета.

Учащиеся должны владеть умениями и навыками оказания первой помощи:

- при синдроме длительного сдавливания, при переломах, вывихах, ушибах;
- при кровотечениях (капиллярных, венозных, артериальных);
- при обморожениях ожогах (термических, химических, солнечных);
- при поражении электрическим током;
- при внезапном прекращении сердечной деятельности, при остановке дыхания;
- при обморожении;
- при утоплении;
- при отравлениях (пищевые, отравления ядовитыми ягодами и грибами, алкоголем, никотином, угарным газом, медикаментами, ртутью);
- при инфаркте, гипертоническом кризе, инсульте, обмороке, диабетической коме.

1.4 Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Результаты в сфере личностных универсальных учебных действий:

- усвоение правил оказания первой помощи в повседневной жизни, в неотложных ситуациях пострадавшим;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Результаты в сфере регулятивных универсальных учебных действий:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и неотложных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области оказания первой помощи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Результаты в сфере познавательных универсальных учебных действий:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации инфекционных заболеваний), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий при оказании первой помощи в опасных и неотложных ситуациях пострадавшим.

Результаты в сфере коммуникативных универсальных учебных действий:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при оказании первой помощи в ситуациях различного характера.

Тематическое планирование

№ раздела	Тема раздела	Количество часов:		
		всего	теория	практика
1	ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	1	1	
2	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ	10	-	10
3	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЯХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ	5	2	3
4	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ	5	4	1
5	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	10	10	-
6	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВНЕЗАПНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	3	1	2
Всего: 34 часа				

1.6 Содержание программы

№ урочка	Название занятия, практических работ, экскурсий, проектов (формы организации).	Краткое содержание занятий
Раздел 1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (1 час).		
1	Общие принципы первой помощи (лекция).	Первая помощь. Принципы оказания первой помощи. Последовательность действий, обращение с пострадавшим. Средства первой помощи.
Раздел 2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ (10 часов).		
2	Травмы (практические занятия).	Травма/повреждение, ушиб, сдавление, вывих, ссадина, рана. Признаки, первая помощь.
3	Первая помощь при ранениях (практические занятия).	Повязка на палец, кисть, локтевой сустав.
4		Повязка на плечевой сустав, грудь.
5		Повязка на голову, глаз, пращевидная повязка.
6		Повязка на таз, коленный сустав, голеностоп.
7	Первая помощь при кровотечениях (практические занятия).	Виды кровотечения, их признаки и характеристика. Приёмы остановки кровотечения. Первая помощь при носовом кровотечении.
8	Первая помощь при кровотечениях (практическое занятие).	Примеры остановки кровотечения максимальным фиксированным сгибанием конечности. Точки пальцевого прижатия для остановки артериального кровотечения. Наложение резинового жгута: этапы наложения жгута. Ошибки при наложении жгута.
9	Переломы (практические занятия).	Закрытые и открытые переломы, признаки, первая помощь. Принципы иммобилизации и транспортировки при переломах.
10	Способы иммобилизации и транспортировки при переломах (практическое занятие).	Способы иммобилизации и транспортировки при переломах: использование повязки, шины
11	Травматический шок (лекция).	Травматический шок. Степени шока и их признаки. Оказание первой помощи при шоке. Запрещающие действия в рамках оказания первой помощи при шоковом состоянии.
Раздел 3. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЯХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ (5 часов).		

12	Ожог (практические занятия).	Степени ожогов. Запрещающие действия при оказании помощи пострадавшим. Первая помощь. Химический ожог: кислотами, щелочами, перекисью водорода. Первая помощь. Химические поражения глаз. Солнечный ожог.
13	Электротравма (лекция).	Причины электротравмы. Варианты прохождения электрического тока по телу. Первая помощь при электротравме: предкардиальный удар, непрямой массаж сердца, искусственное дыхание.
14	Отморожение (практические занятия).	Признаки отморожения. Степени отморожения. Порядок оказания первой помощи при отморожениях.
15	Утопление (практические занятия).	Виды утоплений, причины. Первая помощь при утоплении: искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.
16	Первая помощь при травматических повреждениях, термических поражениях и несчастных случаях (познавательная игра).	Познавательная игра «Первая помощь при термических поражениях и несчастных случаях».
Раздел 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ (5 часов).		
17	Отравления. Пищевые отравления (практические занятия).	Виды отравлений. Способы проникновения токсинов в организм человека. Причины пищевых отравлений, симптоматика, первая помощь. Отравления ядовитыми ягодами и грибами, симптоматика, первая помощь.
18	Отравления алкоголем, никотином (семинар).	Признаки и первая помощь при отравлениях алкоголем, никотином.
19	Отравление угарным газом, фосфорорганическими соединениями, уксусной кислотой (семинар).	Признаки и первая помощь при отравлениях угарным газом, фосфорорганическими соединениями, уксусной кислотой.
20	Отравления медицинскими лекарствами, ртутью (семинар).	Признаки и первая помощь при отравлениях медицинскими лекарствами, ртутью.
21	Первая помощь при отравлениях (проектная деятельность).	Подготовка и защита проектов.
Раздел 5. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (10 часов).		
22	Инфекционные заболевания (лекция).	Инфекционные болезни – болезни, вызванные вредоносными микроорганизмами. Источники инфекций, классификация, пути передачи. Мероприятия по уничтожению вредоносных микроорганизмов. Иммуитет. Разновидность иммунитета.
23 24 25 26	Кишечные инфекции (семинар).	Дизентерия, сальмонеллез, ботулизм, брюшной тиф, холера, стафилококк, гепатит А, пищевые токсикоинфекции - пути передачи и источники заболевания, симптомы, инкубационный период и продолжительность заболевания, влияние и последствия болезни на организм, необходимые мероприятия в отношении больных.
27 28	Инфекции дыхательных путей (семинар).	Дифтерия, туберкулёз, грипп, ветряная оспа, корь, краснуха - пути передачи и источники заболевания, симптомы, инкубационный период и продолжительность заболевания, влияние и последствия болезни на организм, необходимые

		мероприятия в отношении больных.
29	Кровяные инфекции (семинар).	Клещевой энцефалит, клещевой боррелиоз, малярия, чума, столбняк - пути передачи и источники заболевания, симптомы, инкубационный период и продолжительность заболевания, влияние и последствия болезни на организм, необходимые мероприятия в отношении больных.
30	Контактно-бытовые инфекции (семинар).	ВИЧ-инфекция, гепатит В и С - пути передачи и источники заболевания, симптомы, инкубационный период и продолжительность заболевания, влияние и последствия болезни на организм, необходимые мероприятия в отношении больных.
31	Первая помощь при инфекционных заболеваниях (проектная деятельность).	Подготовка и защита проектов.
Раздел 6. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВНЕЗАПНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (3 часа).		
32	Гипертонический криз (лекция).	Проявления гипертонического криза, первая помощь.
33 34	Инфаркт. Инсульт. (практическое занятие)	Правила оказания первой помощи при инфаркте. Первые признаки инсульта, первая помощь до приезда «скорой помощи».
Всего: 34 часа		

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 КТП первая помощь

№ урока	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование и наглядные материалы	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
			план	факт		
Раздел 1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (1 час).						
1.	Общие принципы первой помощи (лекция).	1				<p>Характеризуют предназначение и общие правила оказания первой помощи. ушибах и ссадинах.</p> <p>Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при отравлениях медикаментами, пищевой интоксикации. Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при отравлениях препаратами бытовой химии.</p>
Раздел 2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ (10 часов).						
2.	Травмы (практическое занятие).	1				<p>Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при травмах.</p> <p>Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при ранениях.</p> <p>Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при ушибах и ссадинах.</p> <p>Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при носовом кровотечении. Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при кровотечениях. Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при переломах.</p>
3.	Первая помощь при ранениях (практические занятия).	4				
4.						
5.						
6.						
7	Первая помощь при кровотечениях (практическое занятие).	1				
8	Первая помощь при кровотечениях (практическое занятие)..	1				
9	Переломы (лекция).	1				
10	Способы иммобилизации и транспортировки при переломах (практическое занятие).	1				
11	Травматический шок (лекция).	1				
Раздел 3. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЯХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ (5 часов).						
12	Ожог (практическое занятие).	1				<p>Вырабатывают в паре навыки в оказании первой помощи при тепловом и солнечном ударе, при отморожении и ожоге и утоплении в походе: при травмах</p>
13	Электротравма (лекция).	1				
14	Отморожение (практическое занятие).	1				
15	Утопление (практическое	1				

	занятие).					
16	Первая помощь при травматических повреждениях, термических поражениях и несчастных случаях (познавательная игра).	1				
Раздел 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ (5 часов).						
17	Отравления. Пищевые отравления (практические занятия).	1				Вырабатывают практические навыки по оказанию первой помощи при пищевых отравлениях, при отравлениях алкоголем, никотином, угарным газом медицинскими препаратами, отравлениях средствами бытовой химии, пищевыми продуктами и грибами. Отрабатывают в парах приемы оказания первой помощи при отравлениях.
18	Отравления алкоголем, никотином (семинар).	1				
19	Отравление угарным газом, фосфорорганическими соединениями, уксусной кислотой (семинар).	1				
20	Отравления медицинскими лекарствами, ртутью (семинар).	1				
21	Первая помощь при отравлениях (практическое занятие).	1				
Раздел 5. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (10 часов).						
22	Инфекционные заболевания (лекция).	1				Анализируют возможные последствия неотложных состояний при различных инфекциях, пути их заражения и меры профилактики и значение своевременного оказания первой помощи.
23 24 25 26	Кишечные инфекции (проектная деятельность).	4				
27 28	Инфекции дыхательных путей (семинар).	2				
29	Кровяные инфекции (семинар).	1				
30	Контактно-бытовые инфекции (семинар).	1				
31	Первая помощь при инфекционных заболеваниях (семинар)	1				
Раздел 6. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВНЕЗАПНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (3 часа).						
32	Гипертонический криз. (лекция).	1				Анализируют возможные последствия неотложных состояний при инфаркте и инсульте.
33 34	Инфаркт. Инсульт. (практическое занятие)	2				
Итого		34				Практических работ 15

2.2 Формы и методы контроля:

- организация тестирования и контрольных опросов;
- проведение викторин, смотров знаний;
- игр-соревнований;
- анализ результатов деятельности

2.3 Методическое обеспечение программы

Оборудование

1. Компьютер с выходом в Интернет.
2. Проектор.
3. Плакаты и презентации по темам «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи».
4. Аптечка индивидуальная.
5. Индивидуальный перевязочный пакет.
6. Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7x14.
7. Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5x10.
8. Вата медицинская компрессная.
9. Косынка медицинская (перевязочная).
10. Булавка безопасная.
11. Шина проволочная (лестничная) для ног.
12. Шина проволочная (лестничная) для рук.
13. Жгут кровоостанавливающий эластичный.
14. Робот-тренажер «Гоша»

Электронные ресурсы.

1. Министерство здравоохранения РФ - <http://www.minzdrav-rf.ru>
2. Сайт для учителей. Презентации по основам медицинских знаний и правил оказания первой помощи - <https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentacii/osnovy-mieditsinskikh-znanii-i-pravila-okazaniia-piervoi-pomoshchi>
3. Проект «Инфоурок» - ведущий образовательный портал России, который создан специально для учителей - <https://infourok.ru/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-po-obzh-542469.html>

2.4 Список литературы при составлении рабочей программы

1. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011 г..
2. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Первая медицинская помощь в ЧС. 2-е издание, исправленное, дополненное. Учебное пособие. // Библиотечка журналов «военные знания». – 2000 г..
3. Гараева М. В. Обучение школьников основам безопасности жизнедеятельности: формирование умений оказания первой помощи пострадавшим // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 932-934.