

бюджетное общеобразовательное учреждение  
Калачинского муниципального района Омской области  
«Сорочинская средняя общеобразовательная школа»

«СОГЛАСОВАНО»  
с зам.директора по воспитательной  
работе С.В.Мищенко \_\_\_\_\_  
« 02 » сентября 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор школы  
Л.Р.Лубнина \_\_\_\_\_  
Приказ № 522 от « 02 » сентября 2024г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Первая помощь»  
(дистант)**

возраст обучающихся 10 – 14 лет  
срок реализации 1 год

(социально-гуманитарной направленности)

автор – составитель:  
Фацкая Людмила Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

**Сорочино – 2024**

**Пояснительная записка**  
**Направленность программы** –социально-гуманитарная  
**Уровень программы** – базовый

**Актуальность.** 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.

**Новизна программы.** Содержание данной программы направлено на формирование навыков оказания первой помощи пострадавшему или самому себе при различных видах травм. В основном вся практическая деятельность основана на оказании первой помощи. Программой предусмотрено выполнение практических работ, которые способствуют формированию умений применять полученные знания на практике по оказанию 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.

**Возрастные особенности детей.** Познавательная активность младшего школьника преимущественно приходится в процессе обучения. Становление личности младшего школьника происходит под влиянием новых отношений с педагогом, взрослыми и со сверстниками (одноклассниками), новых видов деятельности (учения). В этот период представляется больше возможностей для формирования нравственных качеств и положительных черт личности. Программа разработана для обучающихся 10-14 лет, для которых выражен яркий познавательный интерес, стремление к чему-то новому, сопряженному с преодолением препятствий и трудностей на пути к своей цели.

Именно в этом возрасте закладываются основы творческой и продуктивной деятельности. Ведущим мотивом поведения является стремление найти свое место сверстников. Используя навыки оказания первой помощи с включением игровых форм работы для обучения детей младшего подросткового возраста способствует развитию творческих способностей обучающихся, воспитанию самостоятельной личности, формированию умения анализировать своей работы, устанавливать причинно-следственные связи, формированию навыков общения.

**Форма занятий** – очная, фронтальная, групповая. Формы проведения занятий подбираются с учетом цели и задачи, индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся.

**Формы организации учебных занятий:**

- лекция;
- презентация;
- практическое занятие;
- изучение материала (Интернет источники);
- флипчат;
- квест;

- сетка заданий.

**Трудоемкость программы:** 18 часов.

**Возраст учащихся** 10-14 лет

**Режим занятий** 1 раз в неделю по 1 часу.

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

**Задачи программы:**

*Образовательные задачи способствуют:*

- развитию познавательного интереса методам и средствам оказания первой помощи и допсихологической поддержки, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций по оказанию первой помощи и допсихологической 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.

*Развивающие задачи направлены на:*

- укрепление здоровья молодого поколения (развитие силы, выносливости, скорости 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 проявлений.

*Воспитательные задачи способствуют:*

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции необходимости оказания первой помощи пострадавшим, культуры психологической 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.

### **Планируемые 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.

#### **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.	2	2	0

2.	Опасные ситуации техногенного характера.	1	0,5	0,5
3.	Опасные ситуации природного характера.	1	0,5	0,5
4.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	2	1	1
5.	Возможные травмы и поражения при ЧС.	2	1	1
6.	Методы и средства оказания первой помощи.	3	2	1
7.	Первоочередные меры при ранениях и травмах.	4	1	3
8.	Проведение сердечно-легочной реанимации.	3	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

### Учебно-календарный сплан

№п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт
<b>1. Человек, среда его обитания, безопасность человека. (2 часа)</b>			
1	Город и село как среда обитания человека Природа и места для активного отдыха		
2	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища Безопасность в повседневной жизни		
<b>2. Опасные ситуации техногенного характера. (1 час)</b>			
3	Дорожное движение и безопасность. Пожарная безопасность Безопасное поведение в бытовых ситуациях		
<b>3. Опасные ситуации природного характера. (1 час)</b>			
4	Погодные явления и безопасность человека		
<b>4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. (2 часа)</b>			
5	Чрезвычайные ситуации природного характера		
6	Чрезвычайные ситуации техногенного характера		
<b>5. Возможные травмы и поражения при ЧС. (2 часа)</b>			
7	Виды травм и поражений при ЧС		
8	Виды травм и поражений при ЧС		

<b>6. Методы и средства оказания первой помощи. (3 часа)</b>			
9	Основные правила оказания первой помощи. Определение первоочередности оказания ПП		
10	Средства оказания ПП. Методы оказания ПП, асептика и антисептика		
11	Перевязочные и иммобилизационные средства		
<b>7. Первоочередные меры при ранениях и травмах. (4 часа)</b>			
12	Первая помощь при ранениях. Виды ран.		
13	Виды повязок и правила их наложения		
14	Виды кровотечений и способы их остановки. Наложение жгута		
15	Оказание первой помощи при механических повреждениях костей. Разновидности переломов. Оказание первой помощи		
<b>8. Проведение сердечно-легочной реанимации. (2 часа)</b>			
16	Экстренная реанимационная помощь. Донорский метод искусственной вентиляции легких. Реанимационные мероприятия		
17	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца		
<b>9. Итоговое занятие.</b>			
18	Соревнование-практикум «Помоги себе и другу»		

## Содержание программы

### **1. Человек, среда его обитания, безопасность человека. (2ч)**

Город и село как среда обитания человека. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Безопасность в повседневной жизни.

### **2. Опасные ситуации техногенного характера. (1ч)**

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

### **3. Опасные ситуации природного характера. (1ч)**

Погодные явления и безопасность человека. Безопасность на водоемах.

### **4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. (2ч)**

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

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

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

#### **6. Методы и средства оказания первой помощи. (3ч)**

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

#### **7. Первоочередные меры при ранениях и травмах. (4ч)**

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

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

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

#### **9. Итоговое занятие соревнование-практикум «Помоги себе и другу» (1ч)**

### **Материально-технические условия**

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

### **Список литературы**

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