

Отдел образования Администрации Мишкинского муниципального округа  
МКОУ «Мишкинская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 20 24 г.

Утверждаю:  
И.о. директора МКОУ  
«Мишкинская СОШ»  
 Е.А. Капралова  
Приказ № 2  
от «30» августа 20 24 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа естественнонаучной направленности

«Первая помощь и ЗОЖ»

Возраст обучающихся: 12-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Бабикова Ирина Александровна,  
учитель ОБЗР

р.п. Мишкино  
2024 год

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первая помощь и ЗОЖ» естественнонаучной **направленности**.

**Актуальность программы** заключается в необходимости для современного человека владеть навыками действия в чрезвычайных и опасных жизненных ситуациях.

Содержание программы «Первая помощь и здоровый образ жизни» направлено на социальную практику учащихся в их реальной жизни, накопление практического опыта для оказания первой помощи пострадавшим, способствует выработке у обучающихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретению навыков сохранения жизни и здоровья в повседневной жизни и в опасных условиях. Программа направлена на воспитание у обучающихся таких качеств, как ответственность, осторожность, уверенность, т.к. отсутствие этих качеств становится причиной трагических происшествий.

#### **Отличительные особенности программы**

В жизни сложно предусмотреть все возможные ситуации, применение знаний по спасению людей, оказание первой помощи, сможет быстро разобраться в сложившейся ситуации и помочь пострадавшим. Вызвать спецслужбы и «Скорую помощь», осмотреть пострадавшего, придать правильное положение тела, провести грамотно ивл, извлечь посторонний предмет из верхних дыхательных путей, найти нужные слова, чтобы успокоить. Эта программа направлена на формирование форм поведения при возникновении опасности и необходимые применения знания и навыки в опасной для жизни ситуации. Программа обучения первой помощи и безопасного поведения составлена «от простого к сложному» овладения теоретическими знаниями и практическими умениями на последующих этапах обучения.

#### **Адресат программы**

Программа ориентирована на обучающихся возрастной категории 12 – 14 лет, имеющий базовый уровень владения ИКТ.

#### **Объём и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 68 академических часов.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

Индивидуальная, групповая

Теоретические и практические занятия.

#### **Режим занятий**

Данная программа проводится 3 раза в неделю по 2 академических часа (три группы).

### 1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты

**Цель:** создать условия для овладения учащимися основами первой помощи пострадавшим.

#### **Задачи:**

1. Освоить основы медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадание инородных тел в верхние дыхательные пути, ожогах, обморожениях травмах различных областей тела, отравлениях;
2. Сформировать алгоритм оптимальных действий в опасной и чрезвычайной ситуации различного характера;
3. Воспитать гуманное отношение к окружающим;

4. Формировать нравственные качества, как милосердие, сострадание, воспитание коллективизма, чувства ответственности за свои поступки, за жизнь и здоровье окружающих.
5. Формировать социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни;
6. Формировать умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

**Ожидаемые результаты:**

В ходе изучения программы учащиеся должны

**Знать:**

- основные правила поведения в экстренных ситуациях;
- правила первой помощи пострадавшим;
- требования к переноске пострадавшего и безопасность транспортировки;
- действия медицинских препаратов в медицинской и автомобильной аптечек, правила их применения и противопоказания.

**Уметь:**

- ориентироваться в экстренных ситуациях;
- использовать подручные средства для оказания первой помощи;
- оказывать необходимую помощь при повреждениях опорно – двигательной системы;
- определять тип кровотечения, накладывать жгуты, повязки;
- правильно извлекать из завалов и транспортировать пострадавших.

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты:**

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность работать друг с другом, доброжелательное отношение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников.

**Метопредметные результаты: формирование следующих УУД.**

**Регулятивные УУД**

Обучающиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем, осуществлять контроль за своими действиями, оценивать их.

**Познавательные УУД**

Обучающиеся научатся:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД**

Обучающиеся научатся:

- работать в группе, учитывать мнение партнёров;
- обращаться за помощью;
- предлагать свою помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать свои затруднения;
- формулировать собственное мнение;
- договариваться и приходить к общему в группах решению;
- осуществлять взаимный контроль.

**Предметные результаты:**

- формирование представлений о значимости знаний по первой помощи;
- готовность оказанию первой помощи пострадавшим;
- овладение умениями оказания первой помощи.

### 1.3. Рабочая программа

#### Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Часы всего:	Часы теория	Часы практика
1.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	34	4	30
2.	Индивидуальная модель здорового образа жизни	26	20	6
3.	Безопасность в повседневной жизни	4	2	2
4.	Информационная безопасность	4	2	2
	Итого	68	28	40

#### Тематическое планирование

№п/п	Дата проведения	По факту	Тема занятий	Кол-во часов
1.			Вводное занятие « Основы медицинских знаний, что относится к первой помощи», знакомство с оборудованием	2
2.			Изучение признаков, по которым можно определить состояние человека, приёмы для помощи пострадавшему	2
3.			Составление алгоритма действий для оказания помощи пострадавшему: звонок в МЧС, в « Скорую помощь»	2
4.			Практическое занятие по применению ранее изученных приёмов оказания помощи по состоянию человека	2
5.			Виды травм. Теория, демонстрация наглядного пособия	2
6.			Наложение повязок на раны, практическая работа	2
7.			Нарушение опорно – двигательного аппарата, переломы, вывихи, растяжения	2
8.			Практическое занятие: наложение тугих повязок, шин	2
9.			Виды кровотечений. Остановка кровотечений путём наложения давящей повязки, жгута	2
10.			Транспортировка пострадавших, применение носилок, скрещенных рук	2
11.			Травмы при ДТП, взрывах	2
12.			Ожоги и обморожения. Оказание первой помощи при различных степенях ожогов и обморожениях	2
13.			Отравления, причины отравлений, первая помощь	2
14.			Утопление, как правильно вытаскивать человека, если он провалился в прорубь, первая помощь	2
15.			Внезапная остановка сердца, непрямой массаж сердца, ивл. Алгоритм действий на манекене	2
16.			Инородное тело в верхних дыхательных путях. Алгоритм действий на манекене	2
17.			Практическая работа по предложенным учителем заданиям оказания первой помощи пострадавшему	2

18.			Здоровый образ жизни. Компоненты индивидуальной модели зож	2
19.			Общие понятия о здоровее. Физические и духовные факторы	2
20.			Репродуктивное здоровье человека. Социально – демографические процессы в стране.	2
21.			Влияние окружающей среды на здоровье человека	2
22.			Вредные привычки и их влияние на здоровье.	2
23.			Стресс и его воздействие на человека.	2
24.			Режим дня, труда и отдыха.	2
25.			Рациональное питание, его значение для здоровья.	2
26.			Влияние двигательной активности на здоровье человека.	2
27.			Закаливание организма – одно из эффективных средств для укрепления здоровья человека	2
28.			Правила личной гигиены и здоровье человека	2
29.			Инфекционные болезни	2
30.			Ранние половые связи и их последствия	2
31.			Опасные ситуации в быту при использовании бытовых устройств, приборов, инструментов	2
32.			Личная безопасность, из чего она состоит	2
33.			Основы безопасного общения в интернете	2
34.			Защита компьютера и мобильного телефона от вредоносного воздействия.	2
			Итого	68

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	С 15.09.2023 – 29.12.2023
Каникулы	С 01.01.2024 – 07.01.2024
Второе полугодие	С 08.01.2024 – 31.05.2024
Промежуточная аттестация	24.05.2024

### Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

#### Формы оценки уровня достижений обучающегося

Для контроля и самоконтроля за эффективностью обучения применяются методы:

- текущие (наблюдения)
- тематические (промежуточные задания)
- итоговый (контрольный опрос)

#### Формы подведения итогов реализации программы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ выполнения обучающимися учебных заданий;
- активность обучающихся на занятиях.

### Материально – техническое обеспечение программы:

- тренажёр – манекен для отработки приёмов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей;
- тренажёр – манекен для отработки сердечно- лёгочной реанимации;
- набор имитаторов травм и поражений:

- автомобильная аптечка;
- медицинская аптечка.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется преподавателем-организатором ОБЗР

### **Методические материалы**

В качестве методов обучения по программе используются наглядно – практический метод. На занятиях применяются различные формы организации образовательного процесса.

### **Оценочные материалы**

- сформированность навыков безопасного поведения в различных ситуациях;
- способность чётко донести информацию по телефону до родителей и специальных служб для спасения пострадавших;
- целеполагание и планирование результата;
- эффективная работа в своих группах.

### **Список литературы**

1. Игнатова В.В. Педагогические факторы духовно – творческого становления личности в о образовательном процессе: Монография. - Красноярск: СибГТУ, 2014.- 272с.
2. Касимов Р.А. Идеальная модель здорового образа жизни как педагогическое средство формирования здоровой личности в здоровьесберегающем образовательном пространстве // Современные проблемы науки и образования. – 2016.
3. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и моё здоровье. / Пособие// Челябинск, 2009. 96с.