

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5» города Кирова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №5 г. Кирова

\_\_\_\_\_ Владимиров Е.А.

От \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Основы знаний первой доврачебной помощи и здорового образа жизни»  
в 5-9 классах

34 часа (1 час в неделю)

г. Киров  
2024 г.

Учитель Эргашева С.М.

Данная программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-9 классов и рассчитана на 34 часа.. Преподавание курса «Основы знаний первой доврачебной помощи и здорового образа жизни » для учащихся как дополнительного образования обусловлено многими причинами. Ежегодные медицинские осмотры школьников свидетельствуют о том, что у многих из них есть комплекс заболеваний. Это и нарушение зрения, осанки, сколиоз, нервно-психические расстройства, отравления. Подростки рано начинают курить, употреблять спиртные напитки, что приводит к серьезным последствиям. Для решения этих проблем важным является профилактическое направление в отношении здоровья населения и в первую очередь детей и подростков. Поэтому приоритетным направлением при обучении суворовцев является формирование принципов здорового образа жизни.

Обучающиеся должны иметь соответствующие знания и практические навыки по оказанию первой медицинской помощи человеку, находящемуся в чрезвычайной ситуации, уметь оказывать само и взаимопомощь при различных травмах и неотложных состояниях.

*Цель программы:*

- Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья на основе принципов здорового образа жизни;
- Приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь;

*Реализация цели предусматривает решение следующих задач :*

- ✓ Заинтересовать и направить суворовцев на ведение здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками.
- ✓ Познакомить воспитанников со строением и основными функциями человеческого организма.
- ✓ Познакомить обучающихся с различными видами травм и неотложных состояний.
- ✓ Научить приемам оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых травмах.
- ✓ Обучить методам оказания реанимационной помощи.
- ✓ Сформировать тактику поведения в стрессовой ситуации, способствующую сохранению жизни и здоровья.

Программа включает тематический план, перечень знаний и умений, формируемых у обучающихся, содержание теоретического и практического обучения, список учебной литературы, учебно-наглядных и технических средств обучения.

Содержание программы разработано с учетом имеющихся у воспитанников знаний по биологии, гигиене и санитарии, физике, химии и другим предметам.

Важнейшим условием сохранения здоровья является учет возможности заболеваний и травм, необходимости оказания само и взаимопомощи. В процессе обучения обучающиеся знакомятся с медицинскими и подручными средствами оказания первой помощи, изучают различные виды травм, их признаки и правила оказания первой помощи.

В конце учебного года проводится итоговое занятие, позволяющее выявить уровень медицинской подготовки каждого обучающегося.

## 1. Планируемые результаты

**Личностными результатами** изучения данного курса внеурочной деятельности являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищённых жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью.

**Метапредметными результатами** изучения данного курса внеурочной деятельности являются:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно – следственные связи опасных ситуаций и их влияния на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Предметные результаты обучающихся:** В результате изучения программы данного курса учащиеся должны уметь:

- Оказывать первую медицинскую помощь в различных бытовых и чрезвычайных ситуациях.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.

Во время обучения правилам и действиям по оказанию первой помощи при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью, они получают следующие **знания**:

- ✓ общие положения, касающиеся первой помощи и основные понятия, ее определяющие, в том числе основные функции государства по организации и обеспечению оказания первой помощи, права и обязанности граждан в отношении оказания первой помощи;
- ✓ перечень состояний, требующих оказания первой помощи, перечень основных мероприятий первой помощи и последовательность их выполнения;
- ✓ способы оценки состояния жизненных функций пострадавших детей и правила проведения базовой сердечно-легочной реанимации;
- ✓ основы первой помощи при кровотечениях, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, отморожениях и других неотложных состояниях;
- ✓ придание оптимального положения тела, правила переноски и эвакуации детей при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью.

## 2 Содержание

### Раздел I. Первая медицинская помощь

**Тема 1 . Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма (2 ч).**

Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи.

Определение физиологических показателей организма (измерение артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела).

Здоровый образ жизни.

*Интерактивная форма:* работа в парах по отработке навыков измерения артериального давления, пульса, частоты дыхания.

**Тема 2. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы.**

**Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы (4ч).**

Основные признаки неотложных состояний при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Первая помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: обморок, коллапс, шок, кома, гипертонический криз, приступ стенокардии, инфаркт миокарда.

Дыхательная система. Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы

Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы: круп, приступ бронхиальной астмы.

*Интерактивная форма:* решение ситуационных задач.

### **Тема 3. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной систем (5ч).**

Основные признаки неотложных состояний пищеварительной системы.

Понятие об «остром животе». Первая помощь при приступе о. аппендицита, холецистита, панкреатита, ущемлённой грыже, прободной язве желудка, непроходимости кишечника.

Первая помощь при приступе почечной колики.

Первая помощь при рвоте, желудочном кровотечении.

Первая помощь при диабетической коме.

Аллергические реакции, судорожные состояния.

Причины возникновения, признаки, первая помощь при возникновении крапивницы, отёка Квинке, анафилактического шока, сенной лихорадки.

Судорожные состояния. Причины возникновения, признаки, первая помощь при судорожных состояниях.

Первая помощь при истерическом, эпилептическом припадке.

*Интерактивная форма:* решение ситуационных задач.

### **Тема 4. Первая доврачебная помощь при отравлениях. Наркомания, токсикомания, алкоголизм (2ч).**

Первая помощь при острых пищевых, лекарственных, отравлениях, отравлениях препаратами бытовой химии.

Техника промывания желудка, постановки клизм.

Наркомания, токсикомания, алкоголизм.

*Интерактивная форма:* групповое обсуждение темы «Актуальные проблемы наркомании».

## **Раздел II. Помощь при травмах и повреждениях.**

### **Тема 5. Механические травмы. Первая доврачебная помощь (6ч).**

Механические травмы: ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, переломы, синдром длительного сдавления. Клиника, первая помощь, лечение.

Травмы головы. Первая помощь при сотрясении головного мозга.

Первая помощь при переломах костей свода черепа.

Первая помощь при попадании инородного тела в глаза, уши, нос, дыхательные пути.

Травмы грудной клетки, живота, таза и позвоночника.

Первая помощь при травмах и ранениях грудной клетки.

Первая помощь при травмах и ранениях живота.

Первая помощь при повреждениях костей таза и позвоночника.

*Интерактивная форма:* работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, наложении шин, транспортировки пострадавших.

#### **Тема 6. Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь (2ч).**

Первая помощь при ожогах, отморожениях, тепловом, солнечном ударах.

Первая помощь при утоплении, удушении.

*Интерактивная форма:* решение ситуационных задач.

#### **Тема 7. Кровотечения. Раны (2ч).**

Классификация, признаки кровотечений. Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки, жгутом, жгутом-закруткой.

Раны. Понятие о ранах. Классификация ран. Признаки ран.

Первая помощь при ранениях различных частей тела, укусах животными и насекомыми.

*Интерактивная форма:* работа в парах и микрогруппах по отработке навыков остановки кровотечения разными способами.

#### **Тема 8. Основы десмургии. Имобилизация. Реанимация (5ч).**

Виды повязок. Способы наложения бинтовых повязок.

Имобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей.

Транспортировка больных и пострадавших в ЛПУ.

Реанимация. Терминальные состояния: агония, клиническая и биологическая смерть.

Принципы и методы реанимации. Подготовка поражённого к реанимации (очистка полости рта и носа, положение головы и туловища).

Искусственное дыхание «рот – в – рот». Прекардиальный удар, непрямой массаж сердца.

*Интерактивная форма:* работа в парах и микрогруппах по отработке навыков наложения повязок.

### **Раздел III. Профилактика инфекционных заболеваний.**

**Тема 9. Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции (2ч).**

Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции: корь, скарлатина, дифтерия, ветряная оспа, паротит, коклюш, ОРЗ, грипп. Кишечные инфекции: холера, дизентерия, вирусный гепатит.

*Интерактивная форма:* решение ситуационных задач.

**Тема 10. Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные инфекции. Грибковые заболевания. Противоэпидемические мероприятия (3ч).**

Инфекции, передаваемые половым путём: сифилис, гонорея, гепатит, ВИЧ-инфекция.

Паразитарные инфекции: аскаридоз, энтеробиоз, педикулёз, чесотка.

Грибковые заболевания: микозы, стригущий лишай.

Противоэпидемические мероприятия.

*Интерактивная форма:* экскурсия в музей Гигиены.

**Зачет (1ч).**

### 3 Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Часы
<b>Раздел 1</b>	<b>Тема 1. Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма</b>	
1	Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма (измерение артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела).	1
2	Здоровый образ жизни.	1
	<b>Тема 2. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы</b>	
3	Основные признаки неотложных состояний при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	1
4	Первая помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: обморок, коллапс, шок, кома, гипертонический криз, приступ стенокардии, инфаркт миокарда.	1

5	Дыхательная система. Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы: круп, приступ бронхиальной астмы.	1
6	Решение ситуационных задач.	1
	<b>Тема 3. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной систем</b>	
7	Основные признаки неотложных состояний пищеварительной системы. Понятие об «остром животе». Первая помощь при приступе о. аппендицита, холецистита, панкреатита, ущемлённой грыже, прободной язве желудка, непроходимости кишечника.	1
8	Первая помощь при приступе почечной колики. Первая помощь при рвоте, желудочном кровотечении. Первая помощь при диабетической коме.	1
9	Аллергические реакции, судорожные состояния. Причины возникновения, признаки, первая помощь при возникновении крапивницы, отёка Квинке, анафилактического шока, сенной лихорадки.	1
10	Судорожные состояния. Причины возникновения, признаки, первая помощь при судорожных состояниях.	1
11	Первая помощь при истерическом, эпилептическом припадке.	1
	<b>Тема 4. Первая доврачебная помощь при отравлениях. Наркомания, токсикомания, алкоголизм</b>	
12	Первая помощь при острых пищевых, лекарственных, отравлениях, отравлениях препаратами бытовой химии. Техника промывания желудка, постановки клизм.	1
13	Наркомания, токсикомания, алкоголизм.	1
<b>Раздел 2</b>	<b>Тема 5. Механические травмы. Первая доврачебная помощь</b>	
14	Механические травмы: ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, переломы, синдром длительного сдавления. Клиника, первая помощь, лечение.	1
15	Травмы головы. Первая помощь при сотрясении головного мозга. Первая помощь при переломах костей свода черепа.	1
16	Первая помощь при попадании инородного тела в глаза, уши, нос, дыхательные пути.	1
17	Травмы грудной клетки, живота, таза и позвоночника. Первая помощь при травмах и ранениях грудной клетки.	1
18	Первая помощь при травмах и ранениях живота. Первая помощь при повреждениях костей таза и позвоночника.	1



19	Отработка умений оказания помощи при травмах, наложении шин, транспортировки пострадавших.	1
	<b>Тема 6. Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь</b>	
20	Первая помощь при ожогах, отморожениях, тепловом, солнечном ударах.	1
21	Первая помощь при утоплении, удушении.	1
	<b>Тема 7. Кровотечения. Раны</b>	
22	Классификация, признаки кровотечений. Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях.	1
23	Раны. Понятие о ранах. Классификация ран. Признаки ран. Первая помощь при ранениях различных частей тела, укусах животными и насекомыми.	1
	<b>Тема 8. Основы десмургии. Имобилизация. Реанимация</b>	
24	Виды повязок. Способы наложения бинтовых повязок.	1
25	Имобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей. Транспортировка больных и пострадавших в ЛПУ.	1
26	Реанимация. Терминальные состояния: агония, клиническая и биологическая смерть. Принципы и методы реанимации.	1
27	Отработка в парах и микрогруппах по отработке навыков наложения повязок.	1
28	Отработка в парах и микрогруппах по отработке навыков наложения повязок.	1
<b>Раздел 3</b>	<b>Тема 9. Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции</b>	
29	Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок.	1
30	Воздушно-капельные инфекции: корь, скарлатина, дифтерия, ветряная оспа, паротит, коклюш, ОРЗ, грипп. Кишечные инфекции: холера, дизентерия, вирусный гепатит.	1
	<b>Тема 10. Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные инфекции. Грибковые заболевания. Противоэпидемические мероприятия</b>	
31	Инфекции, передаваемые половым путём: сифилис, гонорея, гепатит, ВИЧ-инфекция.	1
32	Паразитарные инфекции: аскаридоз, энтеробиоз, педикулёз, чесотка.	1
33	Виртуальная экскурсия в музей Гигиены.	1
34	Зачет	ë

### *Основная литература*

1. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. Гайворонский И.В., Гайворонский А.И., Ничипрук Г.И., Виноградов С.В. Изд.: СпецЛит, 2009г.-303с.
2. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. М.. Берлин: Директ-Медиа. 2015. 97 стр.
3. Основы медицинских знаний: учебное пособие. Гайворонский И.В., Гайворонский А.И., Ничипрук Г.И., Виноградов С.В. Изд.: СпецЛит, 2013г.-303с
4. Кувшинов Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие Кемерово

### *Дополнительная литература*

1. Основы первой медицинской помощи. А.Г.Трушкин, Н.Н. Гарлинов, В.М. Двуреченская, Д.А Токарев. Издательский центр «Март» Москва-Ростов- на Дону, 2005.
2. Тен Е. Е. Основы медицинских знаний : учеб. для образоват. учреждений сред. проф. образования. -М. : Мастерство, 2002. -255 с.
3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Изд: Сибирское университетское издательство, 2010г.-214с.
4. Волокитина Т. В. Основы медицинских знаний : учеб. пособ. для вузов по направлению "Естественно-научное образование" - М. : Академия, 2008. - 223с.
5. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний : здоровье, болезнь и образ жизни : учеб. пособие для пед. вузов.
8. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний : здоровье, болезнь и образ жизни : учеб. пособие для пед. вузов. Псков. гос. пед. ун-т им. С.М. Кирова. - 2-е изд., перераб. - М. : Академический проект ; : Фонд "Мир", 2005. - 558 с. (