

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Псковской области**

**Управление образования администрации Псковского района**

**МБОУ "Стремуткинская СОШ "**

**РАССМОТРЕНА**

Заседание ШМО

протокол №1

от 28.08.2025 г.

**СОГЛАСОВАНА**

Зам. дир. по УВР

Михайлова Е.Ю.

29.08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ директора МБОУ  
«Стремуткинская СОШ»

Трофимова М.Г.

от 29.08.2025 г. № 92 -О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 9255148)

**"Основы первых медицинских знаний"**

для обучающихся 7 классов

**д.Соловьѣ 2025**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа внеурочной деятельности социального направления

«Основы первых медицинских знаний» составлена на основе на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, федеральной рабочей программе воспитания, и предусматривает непосредственное применение при реализации ОП ООО.

Бедра 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 обойдет 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.

Основы безопасности и защиты Родины (далее — ОБЗР) — практико-ориентированный школьный курс. Специфика учебного процесса по ОБЗР заключается в том, чтобы не только дать учащимся знания в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, но и сформировать у них практические умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни, а также в опасных и чрезвычайных ситуациях. К числу таких важных практических умений относятся умения оказывать первую помощь пострадавшим.

Для повышения уровня подготовки учащихся по ОБЗР необходимо уйти от формализма в учебном процессе, создать для ученика ситуацию, близкую к реальной. Обучение в школе должно строиться в виде проблемных и игровых занятий с имитацией самых различных видов несчастных случаев. 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 год - 34 часа. Количество часов в неделю – 1 час.

Планируемые

результаты освоения

курса

Личностные:

- - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, ценностям народов России и народов мира;
- - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Метапредметные:

- - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- - умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- - владение основами самоконтроля, самооценки;
- - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные:

*должен знать:*

- - строение организма и взаимосвязь органов и систем. Задачи медицины и наиболее распространенные инфекционные заболевания, гигиену и профилактику;

-о влиянии вредных привычек на здоровье человека;

- - принципы сохранения и защиты здоровья;
- - различия между артериальным и венозным кровотоком;
- - приемы сердечно-легочной реанимации;
- - правила наложения повязок; *должен уметь:*
- - определить частоту сердечных сокращений, дыхания, измерить артериальное давление;
- - оказать доврачебную помощь при остановке сердца и дыхания;
- - оказать доврачебную помощь при ушибе, вывихе, переломах;
- - наложить жгут при артериальном и венозном кровотечениях;
- - выполнять упражнения лечебной физкультуры, направленные на поддержание и укрепление осанки.

Формы занятий: групповая работа, беседы, викторины, практические занятия, проектная деятельность участие в соревнованиях, конкурсах.

Формы контроля: наблюдение, тестирование, практическая работа, защита проекта.

Содержание

курса

Раздел 1. Введение

Цели и задачи работы. Понятие медицины. История медицины и клятва Гипократа, взаимосвязь с современностью. Науки, изучающие организм человека.

Беседа о профессии медицинской сестры, врача. Значение первой медицинской помощи.

Экспресс - опрос определения уровня умения практических навыков оказания само- и взаимопомощи: наложение кровоостанавливающего жгута, наложение повязки, исследование пульса.

Раздел 2. Организм как целостная система

Понятие о норме и патологии. Органы и системы организма человека.

Вредные привычки (примеры).

*Практическая работа:*

Изучение расположения внутренних органов (на муляже человека).

Раздел 3. Физическая активность и здоровье

Роль двигательной активности в сохранении здоровья. Вред гиподинамии.

Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.

Гигиенический режим двигательной активности.

*Практические работы:*

- - Определение быстроты реакции человека;
- - Определение артериального давления, частоты сердечных сокращений и дыхания;
- - Определение гибкости позвоночника, выявление нарушения осанки;
- - Сохранение правильной осанки при стоянии, в положении сидя и при ходьбе, определения наличия плоскостопия.

Раздел 4. Оказание первой медицинской помощи

Травма. Цели, порядок и время оказания первой медицинской помощи. Средства оказания первой медицинской помощи. Асептика и антисептика. Виды перевязочного материала. Правила и техника бинтования. Десмургия.

Виды и правила наложения повязок. Раны, их виды и признаки. Осложнения при ранениях. Травматический шок. Кровотечения, их виды, признаки, способы остановки. Переломы, их признаки. Правила наложения шин.

*Практические работы:*

- - оказание первой доврачебной помощи:
- - тактика оказания доврачебной помощи при ушибе, вывихе, переломе (открытом и закрытом);
- - Виды повязок. Правила и техника бинтования:
  - при кровотечении (правила наложения жгута);
  - при утоплении, остановке сердца и дыхания;
  - при поражении электрическим током, ожогах, отравлении и укусах насекомых;
- - транспортная иммобилизация шиной, повязкой;

Раздел 5. Личная и общественная гигиена. Инфекционные заболевания. Гигиена, основные понятия. Занятия спортом. Закаливание. Вредные привычки и их влияние на организм. Режим дня. Гигиена одежды и обуви. Сбалансированное питание. Витамины в продуктах. Иммунитет. Личная гигиена во время учебных занятий. Понятие об инфекционных болезнях. Дезинфекция.

*Практические работы:*

- - составление режима дня;
- - составление меню

- - дезинфицирующие вещества.

Раздел 6. Итоговое занятие Защита проектов.

Формы организации и виды деятельности: практические работы, просмотр видеофильмов, работа с интерактивными плакатами, таблицами, муляжами.

### Тематическое планирование

#### Поурочное планирование

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Из них Практические работы
1	Введение	1	
2	Организм как целостная система	2	2
3	Физическая активность и здоровье	3	5
4	Оказание первой медицинской помощи	19	18
5	Личная и общественная гигиена. Инфекционные заболевания	8	6
6	Итоговое занятие	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	
№ п/п	Наименование темы занятия	Кол-во часов	
1	<b>Введение – 1ч</b> Цели и задачи курса. Виды деятельности и формы отчетности. Планируемые результаты.	1	
2	<b>Организм как целостная система - 2ч</b> Органы и системы организма человека. Вредные привычки (примеры). Просмотр видеофильма «Здоровье или табак. Россия в табачной мгле». <i>Практическая работа № 1</i> Системы организма человека (на плакате)	1	
3	Органы и системы организма человека. Вредные привычки: алкоголизм и наркомания. Просмотр видеофильма о вредных привычках.	1	
	<i>Практическая работа № 2</i> Изучение расположения внутренних органов на муляже.		
4	<b>Физическая активность и здоровье - 3ч</b> Роль двигательной активности в сохранении здоровья. <i>Практическая работа № 3</i> Определение быстроты реакции человека. <i>Практическая работа № 4</i> Физиометрия: определение артериального давления, частоты сердечных сокращений и дыхания.	1	
5	Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной	1	

	<p>системы.</p> <p><i>Практическая работа № 5</i></p> <p>Определение гибкости позвоночника, выявление нарушения осанки.</p>	
6	<p>Гигиенический режим двигательной активности.</p> <p><i>Практическая работа № 6</i> Сохранение правильной осанки при стоянии, в положении сидя и при ходьбе.</p> <p><i>Практическая работа № 7</i> Определения наличия плоскостопия.</p>	1
7	<p><b>Оказание первой медицинской помощи-19ч</b></p> <p>Значение первой медицинской помощи.</p> <p>Травма. Строение мышц. Цели, порядок и время оказания первой медицинской помощи.</p> <p><i>Практическая работа № 8</i> Строение мышц (плакат)</p>	1
8	<p>Средства оказания первой медицинской помощи. Асептика и антисептика. Виды перевязочного материала. Виды и правила наложения повязок.</p> <p><i>Практическая работа № 9</i> Знакомство с содержимым санитарной сумки для оказания первой медицинской помощи.</p>	1
9	<p>Раны, их виды и признаки. Осложнения при ранениях и их профилактика. Травматический шок.</p> <p><i>Практическая работа № 10</i> Наложение стерильной повязки на раны.</p>	1
10	<p>Кровотечения: артериальное, венозное, капиллярное, внутреннее.</p> <p>Первая медицинская помощь при кровотечениях. Первая медицинская помощь при капиллярном кровотечении.</p> <p><i>Практическая работа № 11</i> Оказание первой помощи при капиллярном кровотечении.</p>	1
11	<p>Кровотечения. Первая медицинская помощь при венозном кровотечении.</p> <p><i>Практическая работа № 12</i> Оказание первой помощи при венозном кровотечении</p>	1
12	<p>Кровотечения. Первая медицинская помощь при кровотечениях.</p> <p>Правила наложения жгута при артериальном кровотечении. Меры безопасности.</p> <p><i>Практическая работа № 13</i> Оказание первой помощи при артериальном кровотечении. Наложение жгута.</p>	1
13	<p>Кровотечения. Иммобилизация повязкой.</p> <p><i>Практическая работа № 14</i> Оказание первой помощи при артериальном кровотечении. Транспортировка пострадавшего.</p>	1
14	<p>Десмургия. Виды повязок. Правила и техника бинтования.</p> <p><i>Практическая работа № 15</i> Наложение повязок (работа в парах).</p> <p>Наложение стерильных повязок на голову.</p>	1
15	<p>Виды повязок. Правила и техника бинтования.</p> <p><i>Практическая работа № 16</i> Наложение повязок (работа в парах).</p>	1

	Наложение стерильных повязок на грудь.	
16	Виды повязок. Правила и техника бинтования. <i>Практическая работа № 17</i> Наложение повязок (работа в парах). Наложение стерильных повязок на живот.	1
17	Виды повязок. Правила и техника бинтования. <i>Практическая работа № 18</i> Наложение повязок (работа в парах). Наложение стерильных повязок на верхние конечности.	1
18	Виды повязок. Правила и техника бинтования. <i>Практическая работа № 19</i> Наложение повязок (работа в парах). Наложение стерильных повязок на нижние конечности.	1
19	Виды повязок. Правила и техника бинтования. <i>Практическая работа № 20</i> Наложение стерильных повязок на голеностопный сустав и пятку.	1
20	Понятие о переломах и травматическом шоке. Правила наложения шин. <i>Практическая работа № 21</i> Оказание первой доврачебной помощи при переломе верхних конечностей. Проведение иммобилизации.	1
21	Понятие о переломах и травматическом шоке. Правила наложения шин. <i>Практическая работа № 22</i> Оказание первой доврачебной помощи при переломе нижних конечностей. Проведение иммобилизации.	1
22	Первая медицинская помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания. <i>Практическая работа № 23</i> Оказание первой помощи при утоплении, остановке сердца и дыхания.	1
23	Первая медицинская помощь при поражении электрическим током, ожогах. <i>Практическая работа № 24</i> Оказание первой помощи при поражении электрическим током, ожогах.	1
24	Первая медицинская помощь при отравлении и укусах насекомых. <i>Практическая работа № 25</i> Оказание первой помощи отравлению и укусах насекомых.	1
25	Итоговое занятие по теме «Оказание первой медицинской помощи»	1
26	<b>Личная и общественная гигиена. Инфекционные заболевания - 8ч</b> Гигиена, основные понятия. Занятия спортом. Закаливание. <i>Практическая работа № 26</i> Написание эссе "Занятия спортом и закаливание организма - два важнейших компонента здоровья"	1
27	Вредные привычки и их влияние на организм. Просмотр видеофильма.	1
28	Режим дня. Его значение для человека. <i>Практическая работа № 27</i> Составление режима дня.	1
29	Гигиена одежды и обуви.	1

	<i>Практическая работа № 28</i> Уход за одеждой и обувью	
30	Сбалансированное питание. Витамины в продуктах. <i>Практическая работа № 29</i> Составление меню.	1
31	Личная гигиена во время учебных занятий. <i>Практическая работа № 30</i> Правильная осанка во время ходьбы и положения за партой.	1
32	Понятие об инфекционных болезнях. Дезинфекция. <i>Практическая работа № 31</i> Дезинфицирующие вещества.	1
33	Иммунитет. Просмотр видеофильма.	1
34	<b>Итоговое занятие – 1ч.</b> Защита проектов.	1

