

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края



«Согласовано»
Педагогический совет

Протокол № 1 от «18» 08. 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»
_____/Мозговая М.П.
Дата 20.08.2025
Приказ № 170

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ОБЗР

«Первая помощь»

для 10-11 классов

общего среднего образования,

реализуемая на базе центра «Точка роста»

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год

Разработчик:
Рутенберг С. А., учитель ОБЗР
высшей квалифицированной категории

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287. ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Федеральной основной образовательной программы среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС СОО во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Оно неразрывно связано с проблемой достижения ребенком успеха в жизни, его самореализации, самоутверждения, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей. От объективных, а тем более субъективных трудностей ребенку не уйти, и надо учить его не только избегать опасностей, но и смело решать жизненные проблемы, умело действовать при их возникновении. Это важно еще и потому, что трудности и экстремальные ситуации человеку создают не только природа, техника или окружающие его люди. Очень часто он создает их себе сам, а его неподготовленность всегда усложняет положение. Поэтому подготовка ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни, и к этому надо готовить детей целенаправленно.

Противостояние трудностям, успехи в деятельности определяются в первую очередь правильным представлением об окружающем мире, обществе и взаимоотношениях в нем. Это находит свое выражение в адекватном мировосприятии. Поэтому так важно дать детям основы социально психологических знаний.

Ключевая педагогическая идея социально психологически развитый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ему важно не только что он делает, но и как он это делает (творчески, качественно, красиво). Ответственный, трудолюбивый, добросовестный, оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести. Социально развитая личность психологически интегрирована в общество, в котором она живет, что проявляется в ее гражданственности, патриотизме.

Важное социально-психологическое свойство личности, способствующее успешности в жизни, способность объективной оценки самого себя в обществе, микрогруппе, тогда как неадекватная оценка своих способностей и качества своих действий, самоуспокоенность или неверие в свои силы могут привести к негативным последствиям в экстремальной ситуации.

Весьма существенной характеристикой человека и его поведения является групповая интегрированность, осознание себя как члена определенного социального слоя, группы.

Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;
- уметь выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах. Подготовленный человек действует спокойнее, допускает меньше ошибок и промахов, не создает себе по незнанию дополнительные трудности.

Программа связана с курсом «Основы безопасности жизнедеятельности». Является механизмом интеграции, обеспечения полноты и цельности содержания программы по предмету, расширяя и обогащая его, направлена на сохранение здоровья в чрезвычайной ситуации, начиная со школьного возраста, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях.

Новизна программы заключается в сочетании практико-ориентированных занятий с психологическими тренингами.

Цель программы:

Формировать у детей сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, совершенствование морально - психологического состояния и физического развития.

Задачи:

- обучающие выработать и совершенствовать новые формы и методы подготовки молодежи к безопасному поведению в экстремальных ситуациях, развития ее заинтересованности в предотвращении возможных ЧС;
- воспитательные пропагандировать и популяризировать среди молодежи здоровый образа жизни;
- развивающие формировать общественное мнение в поддержку движений: «Юный инспектор дорожного движения», «Школа безопасности», «Юный спасатель» и вовлекать в них возможно большее число детей и подростков.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Методы работы:

- 1.Репродуктивный
- 2.Частично-поисковый
- 3.Проблемный

Формы работы:

1.Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы.

Принципы работы:

- 1.Принцип сотрудничества.
- 2.Принцип научности.
- 3.Принцип доступности.
- 4.Принцип системности, заключающийся в единстве целостных ориентиров, целей, стиля, содержания, форм и методов.
- 5.Принцип развития ценностного подхода: не давая готовых ответов, дать детям оценить их выбор в повседневной жизни.
- 6.Принцип добровольности.
7. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости

Объем программы:

программа рассчитана на 68 часа.

На реализацию курса отводится 2 часа в неделю.

Форма обучения: очная.

Содержание курса

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Основы здорового образа жизни.	17
2	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	20
3	Первая помощь при кровотечениях	10
4	Сотрясение головного мозга, потеря сознания.	6
5	Сердечная недостаточность, основные понятия и Определения.	15
Итого		68

Основы медицинских знаний.

Профилактика травматизма и заболеваний

Травмы и заболевания характерные в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Горные дезадаптации, признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода.

Акклиматизация как средство профилактики горной болезни.

Инфекционные заболевания характерные в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

Практические занятия

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

Средства оказания первой медицинской помощи

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

Первая медицинская помощь при травмах

Общая характеристика повреждений.

Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности

оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок,

вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации и дисмургия при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза,

конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины.

Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практические занятия

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.

Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях

Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца.

Причины потери

сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практические занятия

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

Первая медицинская помощь при отравлениях

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами.

Правила оказания первой медицинской помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система —центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Оказание помощи людям в условиях природной среды

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

Практические занятия

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

Требования к уровню подготовки обучающихся

- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.
- предлагать помощь и сотрудничество.

Календарно-тематическое планирование

№ урок а	Наименование разделов, темы урока	Кол-во часов
1	Понятие о здоровье и болезни.	1
2	Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами	2
3	Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма	1
4	Нравственность и здоровье.	1
5	Занятия физкультурой, спортом, закаливание.	2
6	Инфекционные болезни и их профилактика.	1
7	Вредные привычки и борьба с ними.	1
8	Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи	2
9	Ожоги и обморожения. Электротравма	1
10	Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами	2
11	Утопление, удушье, отравление угарным газом	1
12	Понятие о неотложных состояниях и помощь при них	1
13	Понятие о терминальных состояниях	1
14	Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах и переломах	3
15	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	3
16	Профилактика травм опорно-двигательного аппарата	4
17	Первая помощь при ранениях	3
18	Виды ран и общие правила оказания первой помощи.	4
19	Виды повязок и основные правила наложения повязок	3
20	Правила наложения закрутки.	2
21	Способы остановки кровотечений.	3

22	Правила наложения давящей повязки.	3
23	Правила наложения жгута	2
24	Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.	1
25	Первая помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника.	2
26	Пневмоторакс	1
27	Травматический шок, причины, признак, первая помощь.	1
28	Первая помощь при попадании в полости носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел	1
29	Инсульт, его возможные причины возникновения	2
30	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	2
31	Понятия клинической смерти и реанимации.	2
32	Возможные причины клинической смерти и ее признаки	2
33	Первая помощь при остановке сердца	2
34	Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.	2
35	Правила сердечно-легочной реанимации	3

Список литературы

- 1.Методические материалы по ОБЖ 2001г.-А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин
- 2.Программа ОБЖ 2013г.-общая редакция А.Т.Смирнов
- 3.«Основы безопасности жизнедеятельности» 2013г.-В.Н.Латчук, Б.И.Мишин.
- 4.Методика обучения ОБЖ 2003г.- Л.В.Байбородова,Ю.В.Индюков.
- 5 Борисевич А.И. Словарь терминов и понятий по анатомии человека: Учебное пособие длявысшей школы – М 2006. – 272с.
- 6 Барановский А.Ю. Руководство по домашней медицине. Наука. Санкт - Петербург, 2003. 612с.
- 7.Заликина Л.С. Общий уход за больными. М.: Медицина, 2003. – 310с.
- 8 Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии.–М.: Просвещение, 1989. 224с.

9 Обуховец Т.П., Складорова Т.А., Черноа О.В. Основы сестринского дела. Медицина для вас. Ростов н/Д, 2009. - 432с.

10 Палеев Н.Р. Справочник врача общей практики. М.: Медицина, 2008.—926с