

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества с. Амурзет»**

ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>01.09.</u> 20<u>26</u> г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МКУДО «ЦДТ с. Амурзет» № <u>21</u> от <u>01.09.</u> 20<u>26</u> г.
---	--



сп=Ярополова Елена
Владленовна,
о=МКУДО "ЦДТ с.
Амурзет", ou=
Директор,
email=cdtokt@post.ea
o.ru, c=RU
2026.09.14 09:17:02
+10'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
КРУЖКА «ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»**

Возраст обучающихся 11 - 17 лет
Срок реализации – 1 года

Составитель:
Баранова Анна Алексеевна
педагог дополнительного образования

с. Амурзет
2026 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план.....	11
Учебно-тематический план первого года обучения	11
Содержание программы первого года обучения	13
Планируемый результат.....	19
Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации программы.....	22
Список литературы.....	23

Пояснительная записка

Нормативные документы, используемые при разработке программы:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года);
- 3) Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- 4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- 5) Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.;
- 6) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 7) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 8) Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 9) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ3935/06 «О методических рекомендациях»;
- 10) Устав муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества села Амурзет»
- 11) Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКУДО «ЦДТ с. Амурзет», утверждено приказом от 01.03.2023г. № 19
- 12) Положение «О системе оценок, формах, порядке и периодичности стартовой (нулевой) и промежуточной аттестации обучающихся МКУДО «ЦДТ с. Амурзет», утверждено приказом от 01.07.21г. №13
- 13) Положение «Об итоговой аттестации обучающихся МКУДО «ЦДТ с. Амурзет», утверждено приказом от 21.01.2021г. №1.

Актуальность

Для подростков 11–17 лет навыки оказания первой помощи и самопомощи действительно важны:

- **Реальный риск травм в повседневной жизни.** В этом возрасте дети активно двигаются: учатся в школе (на переменах, уроках физкультуры), занимаются спортом, гуляют, катаются на велосипедах или скейтах. Из-за повышенной активности риск получить травму (ушиб, растяжение, ссадину, а в сложных случаях — перелом) возрастает. Знание базовых приёмов (как остановить кровотечение, обработать рану, зафиксировать конечность при подозрении на перелом) позволяет сразу облегчить состояние и предотвратить осложнения до приезда врачей.
- **Ситуация «один на один» с проблемой.** Часто в экстренной ситуации рядом нет взрослого с медицинским образованием. Подросток, который знает алгоритмы действий, способен взять инициативу на себя именно в те критические минуты, пока едет скорая. Это касается и самопомощи: если подросток сам получил травму, базовые навыки помогут ему сориентироваться и принять правильные меры до того, как придёт помощь.
- **Формирование ответственного отношения к здоровью.** Обучение не только даёт практические инструменты, но и воспитывает бережное отношение как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих. Подросток начинает лучше понимать риски своего поведения и осознаёт важность безопасного выбора.
- **Развитие важных компетенций.** Работа с ситуационными задачами учит анализировать обстановку, принимать решения в стрессе, работать в команде. Эти метапредметные навыки пригодятся не только в экстренных случаях, но и в обычной жизни.
- **Социальный аспект.** Старшие подростки часто влияют на младших. Если старшеклассник сам знает правила первой помощи, он может стать примером и научить этому других, тем самым повышая общий уровень безопасности в школьном коллективе.
- **Связь с другими сферами жизни.** Риски есть не только в школе. Подросток может столкнуться с опасностью на улице (ДТП, контакт с животными), на природе (тепловой удар, травма на воде), в быту (отравление, ожог).
- **Нормативно-правовая база и образовательные стандарты.** В России освоение приёмов оказания первой помощи входит в задачи системы образования (в рамках ОБЖ, биологии, физкультуры). Кроме того, элементы первой помощи включены в комплекс ГТО для школьников. Это подчёркивает государственный интерес к формированию таких навыков у молодёжи.
- **Преодоление психологических барьеров.** Нередко люди (и подростки в том числе) боятся оказать помощь из-за страха сделать что-то неправильно или понести ответственность. Если в ходе обучения отдельно разбирать нормативно-правовые аспекты (например, что неумышленное причинение вреда при оказании первой помощи подпадает под понятие «крайняя необходимость» и не влечёт ответственности), это снижает тревожность и повышает готовность действовать.
- **Профориентация.** Для части подростков интерес к медицине, сформированный на таких занятиях, может стать шагом к выбору соответствующей профессии в будущем.

При этом важно учитывать и сложности: не все школьники воспринимают такие знания как первоначально необходимые. Поэтому для

эффективности обучения лучше использовать активные методы: мастер-классы, ролевые игры, разбор реальных кейсов — это помогает сформировать устойчивую мотивацию и отработать навыки в условиях, приближенных к реальным.

В целом, обучение навыкам первой помощи и самопомощи в этом возрасте — это инвестиция в безопасность и зрелость подростка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первая помощь» составлена с учетом основных нормативно-правовых актов, которые регулируют вопросы обучения и оказания первой помощи:

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
- Приказ Минздрава России от 03.05.2024 № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи»
- Международные рекомендации по оказанию первой помощи, реанимации образованию МФОКК и КП

Введение в образовательную программу

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первая помощь» имеет социально-гуманитарную направленность и ориентирована на развитие практических навыков, познавательной активности, самостоятельности, любознательности.

Уровень освоения программы

«Стартовый уровень» предполагает получение обучающимися общего представления об оказании первой помощи, приобретение обучающимися знаний, умений, позволяющих в дальнейшем использовать их в повседневной жизни.

Отличительной особенностью программы «Первая помощь» является то, что в ней предусмотрено изучение практических основ оказания первой помощи пострадавшему и самопомощи, в непосредственном погружении учащихся в окружающую их жизнь, применение полученных знаний по оказанию первой помощи, а также умений и навыков по сохранению здоровья себе, своим близким, а также всем нуждающимся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в обеспечении занятости подростков в свободное время, пробуждении интереса к новой деятельности, связанной с изучением и практическими применениями знаний по оказанию первой помощи и самопомощи. Здоровьесберегающий компонент программы позволяет более глубоко понимать, что здоровье – самое ценное, что есть у человека. При освоении программы происходит эффективное воздействие на развитие и формирование личности учащегося, профессиональное самоопределение.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 11-17 лет, желающих приобрести навыки оказания первой помощи пострадавшему и самопомощи. Программа предоставляет равные возможности для получения знаний вне зависимости от пола и социального статуса ребенка.

Программа имеет ярко выраженную практическую направленность.

Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у детей специальных умений.

Состав группы является постоянным.

Объем программы - 72 часа.

Срок освоения - 1 год.

Особенности организации образовательного процесса

Формы реализации образовательной программы: традиционная.

В программе интегрируются различные стороны обучения, развития и воспитания: нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяющие кругозор школьников.

Основной **формой организации образовательной деятельности** является учебно-практическое занятие с использованием наглядных пособий, рекомендаций, дидактического материала и специальной литературы, что способствует полноценному усвоению материала.

Содержание занятий дифференцировано с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся и предусматривает организацию учебного процесса в двух взаимосвязанных и взаимодополняющих формах: *групповая* (практические занятия–выработка навыков оказания первой помощи, лекции, игра-соревнование, рассказ, беседа, опросы) *индивидуальная* (консультация, выполнение дополнительных индивидуальных заданий).

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа. Учебный час составляет 40 минут. Между учебными часами предусмотрен 10 минутный перерыв.

1.1. Цель и задачи программы

Цель: сформировать у подростков устойчивые практические навыки оказания первой помощи и самопомощи в типичных экстренных ситуациях, а также готовность и уверенность действовать до прибытия профессиональной медицинской помощи.

Задачи:

- Научить распознавать состояния, требующие первой помощи
- Отработать базовые алгоритмы действий в экстренных ситуациях
- Сформировать навыки самопомощи при травмах и острых состояниях
- Изучить правовые основы оказания первой помощи (включая понятие «крайняя необходимость»)
- Снизить психологические барьеры (страх навредить, страх ответственности)
- Воспитать ответственное отношение к собственному здоровью и безопасности окружающих

Результаты освоения курса.

Личностные результаты:

• развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз.

• усвоение правил оказания первой помощи в повседневной жизни, в неотложных ситуациях пострадавшим;

• формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

Регулятивные:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и неотложных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения задачи в области оказания первой помощи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации инфекционных заболеваний), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий при оказании первой помощи в опасных и неотложных ситуациях пострадавшим.

Коммуникативные:

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при оказании первой помощи в ситуациях различного характера.

Обучающийся научится:

- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- проводить сердечно-легочную реанимацию;
- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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 поражении электрическим током;
- использовать для решения коммуникативных задач в области

безопасности;

- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

Учебный план

№ п/п	Наименование	Всего	1 год
1	Основы первой помощи.	12	12
2	Травмы и кровотечения.	16	16
3	Жизнеугрожающие состояния.	16	16
4	Температурные и биологические воздействия.	16	16
5	Специфические ситуации и самопомощь	8	8
6	Итоговая аттестация	4	4
	Всего	72	72

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование	Всего	1 год	
			Теория	Практика
1	Основы первой помощи.	12	6	6
1	Что такое первая помощь. Правовые основы	1	1	-
2	Алгоритм действий на месте происшествия.	3	1	2
3	Аптечка первой помощи: состав и применение	2	1	1
4	Строение тела: базовая анатомия и физиология	2	1	1
5	Гигиена и инфекционная безопасность при оказании помощи	2	1	1
6	Психологическая готовность: как не растеряться	2	1	1
2	Травмы и кровотечения.	16	4	12
7	Наружное кровотечение: виды и общие принципы	2	0,5	1,5
8	Жгут: показания, техника, ошибки	2	0,5	1,5
9	Носовое и другие виды кровотечений	2	0,5	1,5
10	Раны и ссадины: обработка и защита	2	0,5	1,5
11	Переломы: распознавание и иммобилизация	2	1	1
12	Вывихи и растяжения	2	0,5	1,5

13	Черепно-мозговая травма и травмы позвоночника	2	0,5	1,5
14	Комплексная отработка травм	2	-	2
3	Жизнеугрожающие состояния.	16	4	12
15	Сердечно-лёгочная реанимация: теория и начало отработки	2	0,5	1,5
16	СЛР: полная отработка и работа в паре	2	-	2
17	СЛР: сложные сценарии	2	0,5	1,5
18	Поперхивание и инородные тела	2	0,5	1,5
19	Самопомощь при поперхивании и удушье	2	1	1
20	Обморок и шок	2	0,5	1,5
21	Судорожный приступ (эпилепсия)	2	0,5	1,5
22	Острая аллергическая реакция и анафилаксия	2	0,5	1,5
4	Температурные и биологические воздействия.	16	4	12
23	Термические ожоги	2	0,5	1,5
24	Химические ожоги и поражения глаз	2	0,5	1,5
25	Солнечный удар и тепловой удар	2	0,5	1,5
26	Обморожение и переохлаждение	2	0,5	1,5
27	Электротравма и удар молнией	2	0,5	1,5
28	Укусы животных и змей	2	0,5	1,5
29	Укусы насекомых и клещей	2	0,5	1,5
30	Острые отравления	2	0,5	1,5
5	Специфические ситуации и самопомощь	8	2	6
31	Безопасность на воде	2	0,5	1,5
32	Помощь в ДТП и при массовых происшествиях	2	0,5	1,5
33	Выживание и самопомощь в природной среде	2	0,5	1,5
34	Помощь младшим детям и пожилым людям	2	0,5	1,5
6	Итоговая аттестация	4	2	2
	Всего	72	22	50

1.2. Содержание учебного плана «Первая помощь»

Модуль 1. Основы первой помощи (12 часов)

Тема 1. Что такое первая помощь. Правовые основы

- Понятие первой помощи, отличие от медицинской помощи
- ФЗ № 323-ФЗ, приказ Минздрава № 220н — что разрешено и что запрещено
- Понятие «крайняя необходимость» — почему не нужно бояться помогать
- Обязанность оказывать первую помощь: кому и в каких случаях
- Этические вопросы: можно ли пройти мимо, моральный выбор

Тема 2. Алгоритм действий на месте происшествия.

- Оценка обстановки: безопасность для себя → состояние пострадавшего → вызов помощи
- Правило «не навреди»: что категорически нельзя делать
- Вызов скорой (103, 112): что и как говорить, какие данные сообщать
- **Практика:** ролевая отработка вызова скорой — каждый проговаривает вызов вслух

Тема 3. Аптечка первой помощи: состав и применение

- Состав универсальной аптечки по приказу Минздрава
- Жгут, перевязочные материалы, антисептики, обезболивающие — назначение и правила
- Хранение, сроки годности, замена просроченных средств
- **Практика:** разбор реальной аптечки, сбор «полевой» аптечки для похода

Тема 4. Строение тела: базовая анатомия и физиология

- Кровеносная система: артерии, вены, капилляры — зачем это знать
- Дыхательная система: как мы дышим и что бывает при нарушении
- Скелет и суставы: почему переломы опасны, как связаны кости и органы
- Нервная система: сознание, рефлексы, что происходит при обмороке и шоке
- **Практика:** на себе и партнёре — оценить сознание и дыхание, определить точки прижатия артерий

Тема 5. Гигиена и инфекционная безопасность при оказании помощи

- Передача инфекций через кровь и биологические жидкости
- Средства индивидуальной защиты: перчатки, маски, барьерные салфетки для СЛР
- Мытьё рук, обработка после контакта с кровью пострадавшего
- **Практика:** правильное надевание и снятие перчаток без загрязнения, утилизация материалов

Тема 6. Психологическая готовность: как не растеряться

- Стрессовая реакция: что происходит с телом и мозгом в экстренной ситуации
- Техники саморегуляции: дыхание «4-7-8», «заземление», счёт
- Как успокоить пострадавшего: слова, тон, прикосновение
- **Практика:** ролевые ситуации «ты пришёл на помощь — первые 30 секунд»

Модуль 2. Травмы и кровотечения (16 часов)

Тема 7. Наружное кровотечение: виды и общие принципы

- Виды кровотечений: капиллярное, венозное, артериальное — признаки и опасность
- Общий алгоритм: прямое давление → давящая повязка → жгут
- **Практика:** наложение давящих повязок на разные части тела

Тема 8. Жгут: показания, техника, ошибки

- Когда жгут необходим, когда — нет
- Турникетный жгут: техника наложения, время, маркировка (записка с временем)
- Жгут из подручных средств: ремень, ткань, шнур
- Типичные ошибки: наложение на голую кожу, без записки, слишком долго
- **Практика:** наложение тренировочного жгута на себя (самопомощь) и на партнёра

Тема 9. Носовое и другие виды кровотечений

- Носовое кровотечение: правильная техника (наклон головы вперёд, зажатие носа)
- Кровотечение из уха (при травме головы) — что это значит и что делать
- Внутреннее кровотечение: признаки (бледность, холодный пот, слабость), действия
- **Практика:** отработка помощи при носовом кровотечении, разбор кейса «пал в школе, кровь из носа не останавливается»

Тема 10. Раны и ссадины: обработка и защита

- Виды ран: резаная, колотая, рваная, ушибленная
- Промывание, антисептики (хлоргексидин, перекись), что не использовать (спирт, йод на рану)
- Инородные тела в ране: не извлекать! — фиксация и повязка вокруг
- **Практика:** обработка условных ран, наложение повязок

Тема 11. Переломы: распознавание и иммобилизация

- Признаки перелома: боль, отёк, деформация, нарушение функции, крепитация
- Замкнутый и открытый перелом — отличие в действиях

- Правила иммобилизации: фиксация суставов выше и ниже перелома
- **Практика:** шинирование верхней и нижней конечности подручными материалами (доски, палки, журналы, шарфы)

Тема 12. Вывихи и растяжения

- Признаки вывиха: боль, деформация сустава, невозможность движения
- Растяжение связок: отёк, боль, ограничение движения
- Первая помощь: покой, холод, фиксация, возвышенное положение (правило RICE)
- Чего нельзя делать: не вправлять вывих самостоятельно!
- **Практика:** наложение фиксирующих повязок на голеностоп и лучезапястный сустав

Тема 13. Черепно-мозговая травма и травмы позвоночника

- Сотрясение мозга: признаки (тошнота, рвота, головокружение, потеря сознания)
- Что делать: покой, холод на голову, наблюдение, вызов скорой
- Травма позвоночника: не двигать пострадавшего, не переворачивать
- **Практика:** фиксирование головы пострадавшего, разбор сценария «упал с мотоцикла/лошади, не двигается»

Тема 14. Комплексная отработка травм

- Серия ситуаций: «упал с велосипеда — открытый перелом + кровотечение», «пальцем в дверь — рваная рана», «споткнулся в поле — подозрение на перелом голени в 3 км от села»
- Самопомощь в полевых условиях: как добраться до помощи с травмой
- **Практика:** полевой этап на улице — сценарии с подручными материалами

Модуль 3. Жизнеугрожающие состояния (16 часов)

Тема 15. Сердечно-лёгочная реанимация: теория и начало отработки

- Признаки клинической смерти: нет сознания, нет дыхания, нет пульса
- Алгоритм СЛР: проверка реакции → вызов скорой → 30 компрессий → 2 вдоха
- Частота, глубина, техника компрессий, положение рук
- **Практика:** отработка компрессий на манекене, контроль темпа (100–120 в минуту)

Тема 16. СЛР: полная отработка и работа в паре

- СЛР в одиночку и в паре (смена ролей каждые 2 минуты)
- Использование автоматического наружного дефибриллятора (АНД) — теория и демонстрация

- Качество компрессий: почему важно не прерываться
- **Практика:** 5 циклов СЛР в одиночку, затем в паре, с засечкой времени

Тема 17. СЛР: сложные сценарии

- СЛР после утопления (особенности: 5 вдуваний)
- СЛР при электротравме (сначала обесточить!)
- СЛР ребёнка младшего возраста — отличие по технике (одна рука, меньшая глубина)
- **Практика:** сценарии «человек утонул в Амуре», «ударил током на ферме»

Тема 18. Поперхивание и инородные тела

- Признаки полной и частичной закупорки дыхательных путей
- Приём Хаймлиха: взрослому, подростку, ребёнку до года (поколачивание по спине)
- Помощь человеку, который не может ни дышать, ни говорить, ни кашлять
- **Практика:** отработка на манекене и партнёре

Тема 19. Самопомощь при поперхивании и удушье

- Приём Хаймлиха самому себе: кулак в живот, упор на спинку стула/край стола
- Что делать, если подавился и рядом никого нет
- **Практика:** отработка самопомощи на стуле и столе

Тема 20. Обморок и шок

- Обморок: причины, укладывание с приподнятыми ногами, приток воздуха
- Травматический шок: признаки, покой, тепло, обильное питьё (если нет травмы живота)
- Различие: обморок, шок, кома
- **Практика:** ролевая ситуация «подруга упала в обморок на улице летом»

Тема 21. Судорожный приступ (эпилепсия)

- Что такое судорожный приступ, как выглядит
- Алгоритм: защита головы, поворот на бок, засечь время, не удерживать, не вкладывать предметы в рот
- Когда вызывать скорую: приступ длится больше 5 минут или повторился
- **Практика:** отработка помощи «человек упал в судорогах на перемене»

Тема 22. Острая аллергическая реакция и анафилаксия

- Аллергия: от лёгкой (сыпь, зуд) до тяжёлой (отёк Квинке, анафилаксия)

- Признаки анафилаксии: отёк губ/горла, одышка, падение давления
- Самопомощь: если знаешь о своей аллергии — что носить с собой
- Практика: разбор сценария «укушен пчелой, начал задыхаться»

Модуль 4. Температурные, химические и биологические воздействия (16 часов)

Тема 23. Термические ожоги

- Степени ожогов: от покраснения до обугливания
- Первая помощь: охлаждение водой 15–20 минут, стерильная повязка
- Чего делать нельзя: масло, сметана, лёд, прокалывание пузырей
- **Практика:** наложение повязки на «обожжённую» конечность

Тема 24. Химические ожоги и поражения глаз

- Ожог кислотой и щёлочью: отличие, промывание водой 15–20 минут
- Ожог негашёной известью (актуально для села): сухая очистка, затем вода
- Попадание химии в глаз: промывание, направление к врачу
- **Практика:** отработка промывания «пострадавшего» глаза

Тема 25. Солнечный удар и тепловой удар

- Солнечный удар: головная боль, тошнота, покраснение лица
- Тепловой удар: высокая температура, спутанность, потеря сознания
- Первая помощь: тень, холод на голову и шею, питьё маленькими глотками
- Профилактика: головной убор, режим питья в жару
- **Практика:** сценарий «перегрелся на сенокосе/на пляже»

Тема 26. Обморожение и переохлаждение

- Степени обморожения: от побледнения до почернения
- Первая помощь: постепенное согревание (тёплое помещение, тёплое питьё)
- Чего нельзя: растирание снегом, горячая вода, спиртное
- Общее переохлаждение: признаки, что делать
- **Практика:** разбор сценария «заблудился в лесу зимой, мёрзнет»

Тема 27. Электротравма и удар молнией

- Электротравма: обесточить источник, затем помощь
- Удар молнией: особенности (может быть массовое поражение)
- Ожоги от электрического тока: входное и выходное отверстие
- **Практика:** разбор сценария «поражение током от оборванного провода на улице села»

Тема 28. Укусы животных и змей

- Укус собаки/кошки: промывание, антисептик, обращение за антирабической помощью
- Укус змеи (гадюка — встречается в ЕАО): покой, иммобилизация,

холод, питьё, не отсасывать яд

- **Практика:** разбор сценария «укусила змея в поле у села»

Тема 29. Укусы насекомых и клещей

- Укус клеща: не выкручивать самостоятельно, обратиться в медпункт
- Профилактика клещевого энцефалита: прививка, одежда, осмотр после прогулки
- Укус пчелы/осы: удалить жало, холод, антигистаминное
- Множественные укусы (нападение пчёл) — экстренная помощь
- **Практика:** правильное удаление жала, осмотр на клещей

Тема 30. Острые отравления

- Пищевое отравление: промывание питьём, сорбенты, когда вызывать скорую
- Отравление грибами (актуально для тайги): промывание, срочно к врачу
- Отравление угарным газом: вынос на свежий воздух, СЛР при необходимости (актуально для частных домов и бань)
- Отравление алкоголем/суррогатами (актуально для старших подростков)
- **Практика:** разбор сценария «угорели в бане»

Модуль 5. Специфические ситуации и самопомощь (8 часов)

Тема 31. Безопасность на воде

- Утопление: извлечение, оценка состояния, СЛР
- Правила поведения у воды: купание на Амуре, течение, водоросли
- Что делать, если сам запутался в водорослях или попал в течение
- **Практика:** СЛР в сценарии «извлечён из воды»

Тема 32. Помощь в ДТП и при массовых происшествиях

- Безопасность на месте ДТП: ограждение, знаки, световозвращающий жилет
- Сортировка пострадавших: кто в первую очередь (принцип triage)
- Извлечение из автомобиля: когда можно и когда нельзя
- Самопомощь при ДТП: как сообщить о происшествии, самоиммобилизация
- **Практика:** сценарий ДТП с 2–3 «пострадавшими» разной тяжести

Тема 33. Выживание и самопомощь в природной среде

- Заблудился в тайге: что делать (остаться, развести костёр, сигнал SOS)
- Самопомощь при травме в одиночку: наложение жгута одной рукой, шинирование подручными средствами
- Добыча воды, ориентирование, защита от холода

- **Практика:** полевой этап — подросток «один в лесу с травмой», составляет план действий

Тема 34. Помощь младшим детям и пожилым людям

- Особенности первой помощи детям до 10 лет: СЛР, Хаймлик, дозировки
- Особенности помощи пожилым: хрупкость костей, риск шока, приём лекарств
- Ситуации дома: бабушка упала, младший брат подавился, дедушке плохо
- **Практика:** ролевые сценарии с «пострадавшими» разного возраста

Модуль 6. Комплексная отработка и аттестация (4 часа)

Тема 35. Комплексный практический зачёт

- 6–8 станций со сценариями в случайном порядке: кровотечение, перелом, СЛР, поперхивание, ожог, тепловой удар, укус змеи, обморок
- Каждый участник проходит все станции индивидуально
- Оценка по чек-листу: правильность алгоритма, техника, скорость, уверенность
- Разбор ошибок по каждой станции

Тема 36. Теория, разбор и подведение итогов

- Теоретический тест (20 вопросов: правовые основы, алгоритмы, анатомия)
- Разбор сложных случаев и вопросов, накопившихся за курс
- Каждый участник представляет «карту памяти» — собственную схему действий в экстренной ситуации
- Вручение свидетельств о прохождении программы
- Обсуждение: «что я буду делать, если...» — каждый называет ситуацию и алгоритм

1.3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные:

- усвоение правил оказания первой помощи в повседневной жизни, в неотложных ситуациях пострадавшим;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и неотложных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области оказания первой помощи, собственные возможности её

решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации инфекционных заболеваний), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- освоение приёмов действий при оказании первой помощи в опасных и неотложных ситуациях пострадавшим.

Коммуникативные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при оказании первой помощи в ситуациях различного характера.

Предметные:

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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 поражении электрическим током;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

1. Результаты первого уровня - приобретение учащимися знаний в области основ оказания первой помощи, понимания необходимости использования ЗУНов в повседневной жизни;

2. Результаты второго уровня - сформировать у учащихся практические умения и навыки применения правил первой помощи;

3. Результаты третьего уровня - приобретение учащимися навыков и опыта самостоятельно принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Согласно содержательной части программы определение уровня развития осуществляется мониторинг:

- начальный (стартовый контроль);
- промежуточный (текущий контроль);
- итоговый (промежуточная аттестация).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: контрольное задание.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: контрольное задание.

Перечень диагностических методик.

В начале учебного года проводится стартовый контроль в виде беседы, для оценки уровня знаний и умений обучающихся по данному направлению.

В течение всего курса обучения с целью определения усвоения обучающимися материала, определения готовности к восприятию нового осуществляется текущий контроль (наблюдение, опрос, практические

работы).

С целью определения уровня освоения обучающимися материала проводится промежуточная аттестация. Оценочные материалы промежуточной аттестации определяются содержательной частью изученного материала. Используемые формы промежуточной аттестации: контрольное задание (Приложение 1).

Результаты реализации личностных и метапредметных задач программы

отслеживаются посредством наблюдения за подростками в различных ситуациях.

Критерии оценивания знаний и умений

Согласно содержательной части программы определение уровня развития осуществляется мониторинг:

- начальный (стартовый контроль);
- промежуточный (текущий контроль);
- итоговый (промежуточная аттестация).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: зачет.

Материально-техническое обеспечение:

Комплекс организационно-педагогических условий.

1. *Перечень материалов, необходимых для занятий:* плакаты по первой помощи;
2. *Дидактическое обеспечение программы:* наличие специальной методической литературы по навыкам оказания первой помощи и самопомощи; методические разработки; наличие подборки литературы для учащихся, плакаты, видеофильмы, методические игры;
3. *Перечень технических средств обучения:* манекен-тренажер, тактическая аптечка.

Занятия по программе «Первая помощь» проводятся в кабинете. Для занятий используются:

- Учебный класс;
- Актный зал;
- спортивный зал.

При проведении занятий используются следующие средства обучения:

- манекен тренажер;
- перевязочные и фиксирующие материалы (бинты, подвязки, шины и др.);
- видео и аудиоаппаратура;
- учебные фильмы.

Список литературы и интернет-ресурсов.

I. Нормативно-правовые документы

1. **Федеральный закон № 323-ФЗ от 21.11.2011 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»** — базовый закон, регулирующий оказание первой помощи (ст. 31). Определяет право и обязанность граждан оказывать первую помощь.
2. **Приказ Минздрава России от 03.05.2024 № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи»** (зарегистрирован в Минюсте 31.05.2024 № 78363) — ключевой документ программы. Содержит перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, и последовательность мероприятий. Заменяет приказ № 477н от 2012 года.
3. **Федеральный закон от 14.04.2023 № 135-ФЗ** — внёс изменения в ст. 31 ФЗ № 323-ФЗ, на основании которых разработан новый Порядок оказания первой помощи.
4. **Письмо Минздрава России от 06.06.2024 № 30-2/И/2-10577** — методические рекомендации «Организация подготовки населения и сотрудников экстренных оперативных служб приёмам оказания первой помощи на территории РФ».

II. Учебные пособия для преподавателя

5. **Дежурный Л. И. «Оказание первой помощи. 10–11 классы». Учебное пособие.** — М.: Просвещение, 2024. — основное школьное пособие, разработанное в соответствии с ФГОС. Рассчитано на 68 часов (34 ч × 2 года). Автор — д.м.н., руководитель Методического центра Минздрава России, председатель Российского общества первой помощи.
6. **Учебное пособие «Первая помощь: учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь»** — разработано на основе УМК Минздрава России, рекомендовано Координационным советом по области образования «Здравоохранение и медицинские науки». Доступно для скачивания на портале «Всё о первой помощи».
7. **Учебное пособие «Первая помощь: учебное пособие для преподавателей, обучающихся лиц, оказывающих первую помощь»** — методическое руководство для инструкторов. Содержит алгоритмы, разбор ситуаций, рекомендации по проведению занятий.
8. **Рабочая тетрадь к учебному пособию для лиц, оказывающих первую помощь** — практическое дополнение к основному пособию, содержит задания для самостоятельной отработки.
9. **Мануковский В. А., Барсукова И. М., Дежурный Л. И. «Первая помощь и скорая медицинская помощь».** — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2024.

— расширенное пособие для углублённого изучения.

10. **Глущенко В. А. «Основы базовой сердечно-лёгочной реанимации». — 2024.** — подробное руководство по СЛР с иллюстрациями, алгоритмами и разбором клинических случаев.

III. Методические пособия и рекомендации

11. **Методические рекомендации по обучению навыкам оказания первой помощи учащихся 3–11 классов** (Белгородская область, 2023) — детальная методичка с разбором возрастных особенностей обучения: 9–11 лет, 12–14 лет, 15–18 лет. Содержит рекомендации по формам работы, принципам подачи материала и оценке результатов.
12. **«Школа первой помощи детям» — методическое пособие** — подробное иллюстрированное руководство по первой помощи детям: СЛР, поперхивание, кровотечения, ожоги, отравления, носовое кровотечение, повреждения глаз. Содержит пошаговые алгоритмы с рисунками.
13. **«Первая помощь детям» — учебное пособие** (Департамент здравоохранения ХМАО) — листовки-инструкции по основным ситуациям: остановка дыхания, поперхивание, тепловой удар, судороги, обморок, укус змеи, носовое кровотечение. Удобно для печати и раздачи подросткам.
14. **«Отработка навыков оказания первой помощи при преподавании ОБЖ в школе»** — методическая разработка с описанием многоступенчатого метода обучения (5 ступеней от показа до самостоятельного выполнения в реальном времени), модульного подхода и требований к оснащению занятий.
15. **Курс лекций «Правила оказания первой помощи»** (Пушкарский С. В.) — учебно-практическое пособие для немедицинских вузов. Содержит разделы по всем основным темам программы: кровотечения, переломы, ожоги, обморожения, отравления, укусы змей, электротравмы, утопление.
16. **«Оказание первой помощи в неотложных ситуациях»** (Попадчук С. Б.) — учебно-практическое пособие. Подробно разбирает правило «золотого часа», травматический шок, отравления, поражения электрическим током и молнией.

IV. Международные источники

17. **ВОЗ. «Оказание первичной медико-санитарной помощи детям и подросткам». 2023.** — алгоритм ABCDE для оценки состояния ребёнка, схемы реанимации, лечения шока, травм, ожогов, отравлений, поражений ядом, утопления и электротравмы.
18. **Рекомендации Европейского совета по реанимации (ERC) 2021** — актуальные международные стандарты по СЛР: глубина компрессий 5–6 см, частота 100–120 в минуту, соотношение 30:2, протоколы

дефибрилляции.

19. Российский Красный Крест. Учебное пособие по основам оказания

20. первой помощи — пособие с разделами по психологической первой помощи, инфекционной безопасности, алгоритмам действий при кровотечениях, переломах, ожогах, обмороках, отравлениях. Основано на международных стандартах IFRC 2020.

V. Интернет-ресурсы

Ресурс	Описание
 <u>Минздрав России — раздел «Первая помощь»</u>	Официальный раздел с учебными пособиями, плакатами, программами обучения. Материалы УМК доступны для скачивания.
 <u>Всё о первой помощи (allfirstaid.ru)</u>	Портал профильной комиссии Минздрава России. Раздел УМК: программы, учебные пособия, рабочие тетради, плакаты, презентации, глоссарий, ситуационные задачи.
 <u>Российское общество первой помощи (oosorpp.ru)</u>	Общероссийская организация. Объединяет специалистов по первой помощи по всей стране. Новости, методические материалы, контакты региональных представителей.
 <u>Федеральный центр медицины катастроф</u>	Раздел Минздрава России с учебными пособиями и ссылками на дополнительные ресурсы по первой помощи.
 <u>Российский Красный Крест — обучение первой помощи</u>	Ведущая организация по массовому обучению первой помощи в РФ. 129 учебных центров, более 2000 инструкторов. Бесплатные мастер-классы для школьников и студентов.
 <u>Всероссийский проект «Первая помощь»</u>	Совместный проект Движения Первых и Российского Красного Креста. Видеокурс из 17 уроков, мастер-классы, региональные и всероссийские чемпионаты по первой помощи для школьников 14+.
 <u>МЧС России по ЕАО — новости</u>	Региональный сайт МЧС. Материалы по первой помощи при укусах змей, поведению на природе, пожарной безопасности — с учётом специфики ЕАО.

VI. Мобильные приложения

20. **«Первая помощь» (Российский Красный Крест)** — официальное приложение с пошаговыми инструкциями, видео и иллюстрациями по основным состояниям: кровотечения, переломы, ожоги, сердечные приступы, тепловые удары, отравления, инсульт. Доступно для iOS и Android.
21. **«Неотложная помощь» (RuStore)** — автономный справочник, работает без интернета. Инструкции по категориям, список экстренных номеров разных стран, чек-лист для аптечки. Не собирает личных данных.
22. **«Первая помощь PRO» (Волгоградский центр медпрофилактики)** — приложение с инструкциями по оказанию первой помощи, разработанное специалистами медицинского центра. Доступно для Android.
23. **First Aid (Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца)** — приложение с видеороликами, интерактивными тестами и пошаговыми рекомендациями. Базируется на реальных ситуациях.

VII. Видеоматериалы и наглядные пособия

24. **Плакаты в соответствии с Порядком оказания первой помощи** — комплект плакатов Минздрава России: универсальный алгоритм, первая помощь при закупорке дыхательных путей, при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения. Доступны для скачивания на
25. **Презентации по темам УМК** — комплекты слайдов для преподавания: организационно-правовые аспекты, наружные кровотечения, СЛР, травмы и ранения.
26. **Видеокурс по первой помощи (Всероссийский проект «Первая помощь»)** — 17 видеоуроков с тестированием по итогам. Темы: общие вопросы, алгоритм, непроходимость дыхательных путей, внутреннее и наружное кровотечение, носовое кровотечение, травмы, ожоги, отравления, раны, судороги. По завершении — электронный сертификат.

Рекомендации по использованию

- **Нормативная база** (п. 1–4) — обязательна для изучения преподавателем перед началом программы. Особое внимание — приказу № 220н, на который опираются все занятия.
- **Учебное пособие Дежурного** (п. 5) — основа для теоретической части занятий 14–17 лет. Для 11–13 лет материал адаптируется преподавателем.
- **Методические рекомендации Белгородской области** (п. 11) — главный ориентир по возрастной педагогике: формы работы, динамика сложности,

- принципы оценки.
- **Пособие «Школа первой помощи детям»** (п. 12) — источник готовых иллюстрированных алгоритмов для распечатки и раздачи подросткам.
- **Портал allfirstaid.ru** — ключевая площадка для скачивания всех материалов УМК: программ, пособий, плакатов, презентаций, тестов.
- **Видеокурс проекта «Первая помощь»** — можно использовать как домашнее задание или вводный материал перед практическими занятиями.
- **Мобильные приложения** — рекомендовать подросткам для установки на смартфоны как справочник «на всякий случай».
- **Сайт МЧС по ЕАО** — для подготовки сценариев занятий с региональной спецификой (укусы змей, тайга, Амур).