

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №4 п. Добровольск

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №4 п.  
Добровольск  
Белевичене А.А. -----  
« 30 » августа 2022г.-----

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности «Первая помощь»  
5класс  
2022-2023 уч. год

Составитель: Федорова О.Ю..  
учитель  
первая категория

п. Добровольск

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности по основам безопасности жизнедеятельности «Первая помощь» для учащихся 5 классов разработана на основе положений Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 №1897). Основы безопасности жизнедеятельности (далее — ОБЖ) — практико-ориентированный школьный курс. Специфика учебного процесса по ОБЖ 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. Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) основного общего (2010 г.) и среднего (полного) общего образования (2012 г.) в части требований к предметным результатам освоения учебных программ курса ОБЖ указаны обязательность формирования у обучающихся умений оказывать первую помощь пострадавшим. Из ФГОС основного общего образования: «Предметные результаты освоения учебной программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности: умение оказать первую помощь пострадавшим; умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей».

### **Место предмета в учебном плане.**

Программа рассчитана на 1 час в неделю. Итого - 34 часа.

#### **Цель:**

- отработать тактику и навыки правильного поведения, способы быстрого сбора информации о пострадавшем.

#### **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.

### **Планируемые результаты.**

Данная программа разработана с учётом рабочей программы воспитания.

Воспитательные компоненты отражены в личностных результатах.

#### **Личностные результаты.**

- 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.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- 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 УУД:**

- 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 УУД:**

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

**Дистант:** В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введение карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, COVID, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, электронного дневника, социальных сетей и других форм.

## Содержание программы:

**1. Введение.** Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

**2. Здоровый образ жизни.** Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

**3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья.** Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

**4. Рациональное питание.** Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

**5. Движение – это жизнь.** Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

**6. Виды травм и первая медицинская помощь.** Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

**7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.** Сформировать представление о профилактике и её значении в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

**8. Чистота – залог здоровья.** Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

**9. Живые организмы и их влияние на здоровье.** Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

## 10. Обобщение

### Календарно-тематическое планирование.

Номер п/п	Тема занятия	Дата	Коррекция
1	Общие принципы первой помощи	02.09	
2	Травмы	09.09	
3	Первая помощь при ранениях. Повязка на палец, кисть, локтевой сустав.	16.09	
4	Первая помощь при ранениях. Повязка на плечевой	23.09	

	сустав, грудь.		
5	Первая помощь при ранениях Повязка на голову, глаз, пращевидная повязка.	30.09	
6	Первая помощь при ранениях. Повязка на таз, коленный сустав, голеностоп.	07.10	
7	Первая помощь при кровотечениях.	14.10	
8	Первая помощь при кровотечениях.	21.10	
9	Переломы. Способы иммобилизации и транспортировки при переломах.	11.11	
10	Травматический шок.	18.11	
11	Ожог.	25.11	
12	Электротравма.	02.12	
13	Отморожение.	09.12	
14	Утопление.	16.12	
15	Первая помощь при травматических повреждениях, термических поражениях и несчастных случаях.	23.12	
16	Отравления. Пищевые отравления. Отравления алкоголем, никотином.	13.01	
17	Отравление угарным газом, фосфорорганическими соединениями, уксусной кислотой. Отравления медицинскими лекарствами, ртутью.	20.01	
18	Первая помощь при отравлениях.	27.01	
19	Инфекционные заболевания.	03.02	
20	Кишечные инфекции.	10.02	
21	Кишечные инфекции.	17.02	
22	Инфекции дыхательных путей.	02.03	
23	Кровяные инфекции.	16.03	
24	Гельминтозы.	30.03	
25	Контактно-бытовые инфекции.	06.04	
26	Зоонозные и природно-очаговые инфекции.	13.04	
27	Первая помощь при инфекционных заболеваниях.	20.04	
28	Инфаркт. Гипертонический криз. Инсульт.	27.04	
29	Обморок. Диабетическая кома	18.05	
30	Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи	25.05	

Программа рассчитана на 34 часа.

### Список литературы

#### Литература для учащихся:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год
- 5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год

6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год

7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981год

8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год

**Литература для педагога:**

1. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 1991г.

2. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2009г.

3. Справочник фельдшера, Москва, “Экли пресс” 2002г.

4. Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.

5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год

6. Профилактика и лечение гриппа” Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991г.

7.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год

8.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год

9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.