

СОГЛАСОВАНО  
На педагогическом совете  
от 29 августа 2023г.  
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ СОШ №256  
\_\_\_\_\_ Н.В. Маркова  
Приказ № 87-од



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00FEF2CDFE817895FD3B15BB2743C8123E  
Владелец: Маркова Наталья Вадимовна  
Действителен с 29.08.2023г. до 21.11.2024г.

*РАБОЧАЯ ПРОГРАММА*  
внеурочной деятельности социального направления  
«Основы медицинских знаний»  
*(для учащихся кадетского класса МЧС)*

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 12-15 лет  
Нормативный срок освоения – 3 года

г. Фокино  
2023г.

## Пояснительная записка

Образовательная программа внеурочной деятельности социального направления «Основы медицинских знаний» составлена на основе нормативных правовых документов: Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ФГОС 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 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 образования 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».

Для повышения уровня подготовки учащихся по ОБЖ 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Всего 35 часов.

## Содержание курса

### Раздел 1. Введение

Цели и задачи работы. Понятие медицины. История медицины и клятва Гиппократова, взаимосвязь с современностью. Науки, изучающие организм человека. Беседа о профессии медицинской сестры, врача.

Значение первой медицинской помощи.

*Практическая работа:*

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:
  - о при кровотечении (правила наложения жгута);
  - о при утоплении, остановке сердца и дыхания;
  - о 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. Иммуитет. 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

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Из них
			Практич еские работы
1	Введение	1	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>	

### Поурочное планирование

№ п/п	Наименование темы занятия	Кол- во часов
2	Организм как целостная система - 2ч Органы и системы организма человека. Вредные привычки (примеры). Просмотр видеофильма «Здоровье или табак. Россия в табачной мгле». <i>Практическая работа № 2</i> Системы организма человека (на плакате)	1
3	Органы и системы организма человека. Вредные привычки: алкоголизм и наркомания. Просмотр видеофильма о вредных привычках <i>Практическая работа № 3</i> 3. Изучение расположения внутренних органов на муляже человека.	1
4	Физическая активность и здоровье - 3ч Роль двигательной активности в сохранении здоровья. <i>Практическая работа № 4</i> Определение быстроты реакции человека.	1
	<i>Практическая работа № 5</i> Физиометрия: определение артериального давления, частоты сердечных сокращений и дыхания.	

5	Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Практическая работа № 6 Определение гибкости позвоночника, выявление нарушения осанки.	1
6	Гигиенический режим двигательной активности. Практическая работа № 7 Сохранение правильной осанки при стоянии, в положении сидя и при ходьбе. Практическая работа № 8 Определения наличия плоскостопия.	1
7	Оказание первой медицинской помощи-19ч Значение первой медицинской помощи. Травма. Строение мышц. Цели, порядок и время оказания первой медицинской помощи. Практическая работа № 9 Строение мышц (плакат)	1
8	Средства оказания первой медицинской помощи. Асептика и антисептика. Виды перевязочного материала. Виды и правила наложения повязок. Практическая работа № 10 Знакомство с содержимым санитарной сумки для оказания первой медицинской помощи.	1
9	Раны, их виды и признаки. Осложнения при ранениях и их профилактика. Травматический шок. Практическая работа № 11 Наложение стерильной повязки на раны.	1
10	Кровотечения: артериальное, венозное, капиллярное, внутреннее. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Первая медицинская помощь при капиллярном кровотечении. Практическая работа № 12 Оказание первой помощи при капиллярном кровотечении.	1
11	Кровотечения. Первая медицинская помощь при венозном кровотечении. Практическая работа № 13 Оказание первой помощи при венозном кровотечении.	1
12	Кровотечения. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Правила наложения жгута при артериальном кровотечении. Меры безопасности. Практическая работа № 14 Оказание первой помощи при артериальном кровотечении. Наложение жгута.	1
13	Кровотечения. Имобилизация повязкой. Практическая работа № 15 Оказание первой помощи при артериальном кровотечении. Транспортировка пострадавшего.	1
14	Десмургия. Виды повязок. Правила и техника бинтования. Практическая работа № 16	1
	Наложение повязок (работа в парах). Наложение стерильных повязок на голову.	
15	Виды повязок. Правила и техника бинтования. Практическая работа № 17 Наложение повязок (работа в парах). Наложение стерильных повязок на грудь.	1
16	Виды повязок. Правила и техника бинтования. Практическая работа № 18 Наложение повязок (работа в парах). Наложение стерильных повязок на живот.	1

17	Виды повязок. Правила и техника бинтования. Практическая работа № 19 Наложение повязок (работа в парах). Наложение стерильных повязок на верхние конечности.	1
18	Виды повязок. Правила и техника бинтования. Практическая работа № 20 Наложение повязок (работа в парах). Наложение стерильных повязок на нижние конечности.	1
19	Виды повязок. Правила и техника бинтования. Практические работы № 21 Наложение стерильных повязок на голеностопный сустав и пятку.	1
20	Понятие о переломах и травматическом шоке. Правила наложения шин. Практическая работа № 22 23. Оказание первой доврачебной помощи при переломе верхних конечностей. Проведение иммобилизации.	1
21	Понятие о переломах и травматическом шоке. Правила наложения шин. <i>Практическая работа № 23</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 № 24</i> Оказание первой помощи: - при утоплении, остановке сердца и дыхания.	1
23	Первая медицинская помощь при поражении электрическим током, ожогах. <i>Практическая работа № 25</i> 26. Оказание первой помощи при поражении электрическим током, ожогах.	1
24	Первая медицинская помощь при отравлении и укусах насекомых. <i>Практическая работа № 26</i> Оказание первой помощи отравлению и укусах насекомых.	1
25	Итоговое занятие по теме «Оказание первой медицинской помощи»	1
26	Личная и общественная гигиена. Инфекционные заболевания - 8ч Гигиена, основные понятия. Занятия спортом. Закаливание. <i>Практическая работа № 27</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 № 28</i> Составление режима дня.	1
29	Гигиена одежды и обуви. <i>Практическая работа № 29</i> Уход за одеждой и обувью	1
30	Сбалансированное питание. Витамины в продуктах. <i>Практическая работа № 30</i> Составление меню.	1
31	Личная гигиена во время учебных занятий. <i>Практическая работа № 31</i> Правильная осанка во время ходьбы и положения за партой.	1
32	Понятие об инфекционных болезнях. Дезинфекция. <i>Практическая работа № 32</i> Дезинфицирующие вещества.	1



33	Иммунитет. Просмотр видеофильма.	1
34	Итоговое занятие Защита проектов.	1