МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25 ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 25 от 24.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ-СОШ №25
_____ О.А. Добычина
Приказ № 576-о от 01.07.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»

для среднего общего образования (10 классы)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся.

Актуальность реализации программы обусловлена потребностью подростков в приобретении духовных, физических и социальных качеств, которые характеризуют старшеклассника как личность, осознающую себя человеком XXI века, путем приобретения ими важных навыков в области оказания первой помощи и практической медицины. Сегодня каждому гражданину Российской Федерации необходимо владеть набором универсальных навыков по спасению человеческой жизни, поэтому программа ориентирована на всех школьников вне зависимости от профиля (направленности) предполагаемой будущей профессии.

Немаловажным является способность передавать свои знания и навыки по оказанию первой помощи другим людям. Поэтому рабочая программа предназначена также для подготовки лиц, проводящих обучение по оказанию первой помощи.

1.2. Цель изучения курса

Целью курса является получение обучающимися знаний и навыков по оказанию первой помощи, основам преподавания первой помощи и основам ухода за больным, ориентирование старшеклассников в вопросах медицинских знаний и в нюансах профессии медицинского работника.

1.3. Задачи курса

- способность выявлять состояния, при которых оказывается первая помощь;
- способность выполнять мероприятия по оказанию первой помощи;
- формирование умения эффективно действовать в критических для жизни человека ситуациях;
- формирование навыков оказания первой помощи;
- формирование умения передачи знаний и навыков по оказанию первой помощи;
- формирование навыков проведения теоретических и практических занятий по оказанию первой помощи;
- формирование основных навыков ухода за больным;

- знакомство с медицинской профессией с самых азов;
- знакомство с некоторыми практическими навыками, необходимыми каждому медицинскому работнику;
- изучение основ работы медицинской организации;
- адаптация к условиям труда медицинского работника;
- воспитание высокой ответственности, чувства долга, морали, гуманизма, чуткого и внимательного отношения к больным людям;
- помощь в профессиональном самоопределении в медицине, поддержание интереса к профессии.

1.4. Место курса в учебном плане

Программа курса рассчитана на 34 часа на уровне среднего общего образования (10 класс), в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как лекции, беседы, мастер-классы, практические занятия, решения ситуационных задач, консультации педагога и психолога.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Первая помощь» обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты:

2.1. Личностные результаты

- сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;
- воспитание гражданской идентичности: уважения к многонациональному народу России, чувства ответственности перед другими людьми, гордости за свой край;
- сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;
- осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости;
- готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.

2.2. Метапредметные результаты

- **Познавательные УУД:** умение устанавливать существенный признак или основания для обобщения, сравнения и классификации событий и явлений в области оказания первой помощи; умение определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учётом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности; умение моделировать объекты (события, явления), анализировать их различные состояния для решения познавательных задач; владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области оказания первой помощи.
- **Коммуникативные УУД:** умение осуществлять в ходе образовательной деятельности безопасную коммуникацию, переносить принципы её организации в повседневную жизнь; умение распознавать вербальные и невербальные средства общения; умение понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы в конкретной учебной ситуации; умение ставить цели и организовывать совместную деятельность с учётом общих интересов, мнений и возможностей каждого участника команды.
- **Регулятивные УУД:** умение ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; умение самостоятельно выявлять проблемные вопросы, выбирать оптимальный способ и составлять план их решения в конкретных условиях; умение делать осознанный выбор в новой ситуации, аргументировать его, брать ответственность за своё решение; умение оценивать приобретённый опыт; умение использовать приёмы рефлексии для анализа и оценки образовательной ситуации.

2.3. Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- общие положения, касающиеся первой помощи, и основные понятия, её определяющие, в том числе права и обязанности по оказанию первой помощи;
- организационно-правовые аспекты оказания первой помощи;
- состояния, при которых оказывается первая помощь, её основные мероприятия;

- общую последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших;
- внешние факторы, создающие опасности при оказании первой помощи;
- признаки отсутствия сознания и дыхания; признаки острой непроходимости дыхательных путей;
- правила проведения обзорного осмотра и признаки наружных кровотечений;
- правила проведения подробного осмотра пострадавшего на наличие травм и повреждений;
- признаки ожогов и других эффектов воздействия высоких температур; признаки отморожений и других эффектов воздействия низких температур; признаки отравлений;
- способы перемещения пострадавших; порядок вызова скорой медицинской помощи;
- правила оказания первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения, правила проведения сердечно-лёгочной реанимации;
- правила оказания первой помощи при инородных телах верхних дыхательных путей;
- правила оказания первой помощи при травмах различных областей тела;
- правила транспортной иммобилизации;
- правила оказания первой помощи при отравлениях;
- законодательство Российской Федерации в сфере первой помощи;
- требования к реализации образовательных программ по первой помощи;
- педагогические, психологические и методические основы развития мотивации, организации и контроля учебной деятельности на занятиях различного вида;
- четырёхступенчатый метод обучения первой помощи;
- основы соблюдения санитарно-эпидемиологического режима в медицинских организациях;
- понятия «асептика» и «антисептика», характеризовать виды и методы дезинфекции;
- основы этики и деонтологии при общении с больным, особенности поведения пациента;
- модель правильного поведения при общении с больным.

Обучающиеся должны уметь:

- определять угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья; для жизни и здоровья пострадавшего и окружающих;
- оценивать количество пострадавших;
- определять наличие сознания у пострадавшего;
- определять наличие дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
- определять наличие кровообращения, проверять наличие пульса на магистральных артериях;
- проводить обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечений;

- определять признаки кровопотери;
- проводить подробный осмотр головы, шеи, груди, спины, живота и таза, конечностей пострадавшего и его опрос;
- устранять угрожающие факторы для жизни и здоровья;
- прекращать действие повреждающих факторов на пострадавшего;
- извлекать пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;
- применять различные способы перемещения пострадавших одним, двумя или более участниками оказания первой помощи;
- вызывать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы;
- использовать штатные (аптечки первой помощи) и подручные средства оказания первой помощи;
- открывать дыхательные пути запрокидыванием головы с подъёмом подбородка, выдвижением нижней челюсти;
- осуществлять давление руками на грудину пострадавшего;
- проводить искусственное дыхание «рот ко рту», «рот к носу», с использованием устройства для искусственного дыхания;
- обеспечивать проходимость верхних дыхательных путей приданием устойчивого бокового положения;
- проводить удаление инородного тела из верхних дыхательных путей пострадавшего;
- проводить временную остановку наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерии, наложение жгута или жгута-закрутки, максимальное сгибание конечности в суставе, прямое давление на рану, наложение давящей повязки;
- оказывать первую помощь при ранениях различной локализации;
- накладывать повязки на различные участки тела;
- накладывать окклюзионную (герметизирующую) повязку на грудную клетку;
- проводить иммобилизацию (аутоиммобилизацию с помощью подручных средств, с использованием медицинских изделий);
- фиксировать шейный отдел позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием медицинских изделий);
- прекращать воздействие опасных химических веществ на пострадавшего (промывание желудка путём приёма воды и вызывания рвоты, удаление с повреждённой поверхности и промывание повреждённой поверхности проточной водой);
- применять местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;
- применять термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур;
- придавать пострадавшему оптимальное положение тела;
- контролировать состояние пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение);
- оказывать психологическую поддержку пострадавшему;

- передавать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам;
- демонстрировать навыки первой помощи и выполнять задания по оказанию первой помощи;
- мотивировать обучающихся на освоение программы по оказанию первой помощи;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на учебных занятиях и самостоятельную работу;
- применять четырёхступенчатый метод обучения оказанию первой помощи;
- формулировать требования к результатам, содержанию и условиям организации практической подготовки по оказанию первой помощи;
- выполнять обработку рук; использовать средства индивидуальной защиты;
- измерять пульс и артериальное давление;
- осуществлять уход за тяжелобольными (гигиеническая обработка пациента, профилактика пролежней, перемещение тяжелобольного, туалет пациента, умывание, туалет полости рта, глаз, носа, ушей тяжелобольного; смена белья на постели тяжелобольного);
- выполнять мониторинг пациента дома и в палате, заполнять температурный лист;
- использовать основы медицинского мониторирования, интенсивного наблюдения;
- оценивать информацию, получаемую при интенсивном наблюдении;
- выполнять начальные действия в критической ситуации;
- применять основы этики и деонтологии при общении с больным;
- применять модель правильного поведения при общении с больным.

3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Для эффективного обучения навыкам оказания первой помощи и обучения им, уходу за больным, их качественного формирования у обучающихся используется практико-ориентированный подход в обучении согласно следующим принципам: мотивация обучения; связь обучения с практикой; сознательность и активность обучающихся в процессе обучения. Поэтому в предложенном курсе большее количество времени уделяется формированию умений, отработке и закреплению полученных навыков первой помощи, основам преподавания первой помощи и основам ухода за больным.

В 10 классе наиболее эффективными методами обучения являются:

- **Словесные (лекция):** позволяют ознакомить обучающихся с теоретическим материалом за достаточно короткое время. Лекция должна быть интерактивной, предполагающей взаимодействие обучающихся с учителем и друг с другом, а также использование презентаций.

- **Метод практического обучения (практические занятия):** форма осуществления связи теоретических знаний с практическими действиями по оказанию первой помощи. Призваны расширить и детализировать теоретические знания, сформировать навыки оказания первой помощи. В основной части рекомендуется использовать четырёхступенчатый метод обучения.
- **Практико-ориентированный метод (решение ситуационных задач):** с помощью данного метода формируется личность обучающегося как человека критически мыслящего, настроенного не на слепое копирование действий других, а на осознанное выполнение собственных действий. Целью является отработка обучающимися навыков по оказанию первой помощи в игровой ситуации, приближенной к реальной.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Оказание первой помощи (16 ч)

Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших. Соблюдение правил личной безопасности и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи (возможные факторы риска, их устранение). Простейшие меры профилактики инфекционных заболеваний, передающихся при непосредственном контакте с человеком, его кровью и другими биологическими жидкостями. Оценка обстановки на месте происшествия.

Отработка приёмов экстренного извлечения пострадавшего из труднодоступного места (пострадавший в сознании, пострадавший без сознания). Отработка приёмов перемещения пострадавших на руках одним, двумя и более участниками оказания первой помощи. Отработка навыков определения сознания у пострадавшего. Отработка приёмов восстановления проходимости верхних дыхательных путей. Оценка признаков жизни у пострадавшего. Отработка навыков вызова скорой медицинской помощи, других специальных служб.

Отработка приёмов искусственного дыхания «рот ко рту», «рот к носу», с применением устройств для искусственного дыхания. Отработка приёмов давления руками на грудину пострадавшего. Выполнение алгоритма сердечно-лёгочной реанимации. Отработка приёма перевода пострадавшего в устойчивое боковое положение. Отработка приёмов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей пострадавшего.

Отработка проведения обзорного осмотра пострадавшего. Проведение подробного осмотра пострадавшего. Отработка приёмов временной остановки наружного кровотечения при ранении головы, шеи, груди, живота, таза и

конечностей, наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня), прямое давление на рану, наложение давящей повязки. Отработка наложения окклюзионной (герметизирующей) повязки при ранении грудной клетки. Отработка приёмов наложения повязок при наличии инородного предмета в ране живота, груди, конечностей.

Отработка приёмов первой помощи при переломах. Иммобилизация (подручными средствами, аутоиммобилизация). Отработка приёмов фиксации шейного отдела позвоночника. Отработка приёмов наложения повязок при ожогах и отморожениях различных областей тела. Отработка приёмов придания оптимального положения тела пострадавшему при отсутствии сознания, травмах различных областей тела, значительной кровопотере. Отработка приёмов оказания психологической поддержки пострадавшим при различных острых стрессовых реакциях.

Раздел 2. Обучение оказанию первой помощи (6 ч)

Первая помощь: роль своевременного оказания первой помощи; функционирование системы первой помощи в России. Нормативно-правовое регулирование оказания первой помощи в Российской Федерации: законодательство Российской Федерации в сфере оказания первой помощи; права, обязанности и ответственность при оказании первой помощи; оснащение средствами и устройствами для оказания первой помощи, состав и назначение компонентов аптечки для оказания первой помощи пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях (автомобильной), аптечки для оказания первой помощи работникам.

Пути эффективного обучения. Методы и формы учебной деятельности при обучении оказанию первой помощи. Организация учебного занятия: условия успешного обучения первой помощи; мотивация и пути её повышения; особенности проведения учебного занятия в форме лекции. Проведение практического занятия и четырёхступенчатый метод обучения. Технология активного обучения: анализ конкретных неотложных ситуаций с наличием пострадавших и принятие решений; имитационный тренинг, решение ситуационных задач. Использование современного учебного оборудования на занятиях по обучению оказанию первой помощи. Использование наглядных пособий и современного учебного оборудования на занятиях по первой помощи. Основные правила разработки учебного занятия. Структура учебного занятия по обучению оказанию первой помощи. Разработка занятия по обучению оказанию первой помощи. Отработка приёмов проведения лекции, практического занятия, ситуационной задачи.

Раздел 3. Основы ухода за больным (8 ч)

Тема 1. Санитарно-эпидемиологический режим в медицинских организациях. Значимость соблюдения санитарно-эпидемиологического режима в медицинских организациях. Асептика и антисептика, виды и методы дезинфекции. Асептика и обработка рук. Бытовой уровень, гигиенический уровень, хирургический уровень. Средства индивидуальной защиты медицинских работников. Отработка механической, гигиенической, хирургической обработки рук, использования средств индивидуальной защиты медицинских работников.

Тема 2. Измерение пульса и артериального давления. Техника измерения пульса на запястье. Частота сердечных сокращений. Аритмия. Отработка навыков измерения пульса. Измерение артериального давления (подготовка к процедуре, условия измерения артериального давления, выполнение процедуры, окончание процедуры). Затруднения и ошибки при измерении артериального давления. Отработка навыков измерения артериального давления.

Тема 3. Основы ухода за тяжелобольными. Гигиеническая обработка пациента. Задачи ежедневного ухода за тяжелобольными. Профилактика пролежней. Перемещение тяжелобольного. Туалет пациента. Умывание. Туалет полости рта. Туалет глаз. Туалет носа. Туалет ушей тяжелобольного. Смена белья на постели тяжелобольного.

Тема 4. Мониторинг пациента дома и в палате. Понятие температурного листа. Правила заполнения температурного листа. Медицинское мониторирование. Интенсивное наблюдение. Показания для интенсивного наблюдения. Приёмы и методы интенсивного наблюдения. Оценка информации, получаемой при интенсивном наблюдении. Система САОД. Схема ABCDE. Начальные действия в критической ситуации.

Тема 5. Этика и деонтология медицинского работника. Понятие этики и деонтологии. Понятие ятрогении. Классификация ятрогении. Особенности поведения пациента, модель правильного поведения.

Раздел 4. Итоговый контроль (4 ч)

Зачёт в форме решения ситуационных задач с использованием наглядных пособий и условных пострадавших и больных. Проведение занятия по первой помощи.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе: теория	практика
1	**Раздел 1. Оказание первой помощи**	**16**	**4**	**12**
1.1	Общая последовательность действий на месте происшествия. Оценка обстановки. Личная безопасность.	1	1	-
1.2	Экстренное извлечение и перемещение пострадавших. Определение сознания.	1	-	1
1.3	Восстановление проходимости верхних дыхательных путей. Оценка признаков жизни. Вызов скорой помощи.	1	1	-
1.4	Отработка приёмов искусственного дыхания. Давление на грудину. Алгоритм СЛР.	2	-	2
1.5	Перевод в устойчивое боковое положение. Удаление инородного тела из ВДП.	1	-	1
1.6	Обзорный и подробный осмотр пострадавшего.	1	-	1
1.7	Временная остановка	2	1	1

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе: теория	практика
	наружного кровотечения. Наложение жгута и давящей повязки.			
1.8	Окклюзионная повязка при ранении грудной клетки. Повязки при инородном предмете в ране.	1	-	1
1.9	Первая помощь при переломах. Иммобилизация. Фиксация шейного отдела.	2	-	2
1.10	Повязки при ожогах и отморожениях. Оптимальное положение тела.	1	-	1
1.11	Психологическая поддержка пострадавшим при острых стрессовых реакциях.	1	1	-
1.12	Практическое занятие по разделу 1 (решение ситуационных задач).	2	-	2
2	**Раздел 2. Обучение оказанию первой помощи**	**6**	**2**	**4**
2.1	Нормативно-правовое регулирование оказания	1	1	-

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе: теория	практика
	первой помощи в РФ. Оснащение аптечек.			
2.2	Методы и формы учебной деятельности. Организация учебного занятия.	1	1	-
2.3	Проведение практического занятия и четырёхступенчатый метод обучения.	2	-	2
2.4	Технология активного обучения: решение ситуационных задач. Разработка занятия.	2	-	2
3	**Раздел 3. Основы ухода за больным**	**8**	**3**	**5**
3.1	Санитарно-эпидемиологический режим. Асептика и антисептика. Обработка рук.	1	1	-
3.2	Измерение пульса и артериального давления.	2	-	2
3.3	Основы ухода за тяжелобольными. Гигиеническая обработка пациента.	2	1	1

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе: теория	практика
3.4	Мониторинг пациента дома и в палате. Температурный лист. Схема ABCDE.	2	1	1
3.5	Этика и деонтология медицинского работника.	1	-	1
4	**Раздел 4. Итоговый контроль**	**4**	**-**	**4**
4.1	Зачёт в форме решения ситуационных задач.	2	-	2
4.2	Проведение занятия по первой помощи (зачёт).	2	-	2
	ИТОГО	**34**	**9**	**25**

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование:

- Тренажёр для отработки навыков остановки наружных кровотечений (наложение жгута, прямое давление на рану, наложение давящей повязки) — 1 комплект.
- Тренажёр-манекен взрослого пострадавшего для отработки приёмов сердечно-лёгочной реанимации — 1 комплект.
- Тренажёр-манекен взрослого для отработки приёмов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей (или жилет-тренажёр) — 1 комплект.
- Расходный материал для тренажёров — 1 комплект.
- Набор имитаторов травм и повреждений — 1 комплект.
- Тонометр — 1 шт.

- Кровать или кушетка — 1 шт.
- Простыня — 1 шт.
- Щётка для мытья рук — 2 шт.

Расходные материалы:

- Аптечка для оказания первой помощи пострадавшим в ДТП (автомобильная). Аптечка для оказания первой помощи работникам — 10 комплектов.
- Табельные средства для оказания первой помощи: устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей, кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства — 1 комплект.
- Перчатки медицинские — пара на каждого обучающегося.

Учебно-наглядные пособия:

- Учебные пособия по первой помощи — 1 комплект.
- Наглядные пособия (слайды или плакаты): способы остановки кровотечения, сердечно-лёгочная реанимация, оптимальные положения и т. п. — 1 комплект.

Технические средства обучения:

- Мультимедийный проектор — 1 шт.
- Экран — 1 шт.
- Персональный компьютер (ноутбук) — 1 шт.

Список рекомендуемой литературы:

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: учебник: в 2 частях / Т. В. Кулиниченко, Г. П. Костюк, Л. И. Дежурный [и др.]; под науч. ред. Ю. С. Шойгу. — Москва: Просвещение, 2023.
2. Основы практической медицины: 10—11 классы: учебное пособие / Л. И. Дежурный, Г. В. Неудахин, Л. Б. Шубина [и др.] — Москва: Просвещение, 2023.
3. Учебно-методический комплекс по первой помощи: https://allfirstaid.ru/node/875
4. Портал по первой помощи: https://mednet.ru/pervaya-pomoshh

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060873

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен С 08.04.2026 по 08.04.2027