

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Куйбышевского района «Средняя общеобразовательная школа №3»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа
2026г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08 2026 г. № 03-
284
и.о. директора МБОУ СОШ №3
_____ О.В. Нагорнова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
туристско-краеведческой направленности
«Первая помощь»

Возраст обучающихся 13-17 лет.
Срок реализации - 1 год

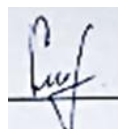
Составитель: Томилов Н.С.,
педагог дополнительного образования

г. Куйбышев
2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист

Смолина Т.Е./_____



ФИО

Подпись

«31» августа 2026 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа «Первая помощь» естественно- научной направленности (далее – Программа).

Программа направлена на формирование устойчивого интереса у детей, к сознательному и ответственному отношению к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях.

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – модифицированная.

Уровень реализации программы – стартовый, ознакомительный.

Актуальность. В настоящее время приоритетна проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся. В условиях сегодняшних реалий детям необходимо владеть навыками оказания первой помощи, выявления острых и неотложных состояний, иметь представление о факторах, влияющих на здоровье и способах защиты от вредных воздействий.

Теоретические знания позволят обучающимся определять степень опасности полученных травм для самих пострадавших и вероятность аналогичных поражений у других, сформировать практические навыки оказания быстрой и эффективной доврачебной помощи, что поможет сохранить жизнь и здоровье людей.

Программа раскрывает приемы и правила оказания первой помощи пострадавшим. Умение правильно анализировать сложившуюся ситуацию и делать обоснованные выводы из ее оценки, знание характера поражений здоровья, особенностей оказания первой помощи – основные моменты программы. Особенно важно иметь эти знания в случаях, требующих оказания человеку самой первой помощи в быту, на работе, поездке, путешествии, в школе, на улице.

Адресат программы: реализация программы осуществляется на базе МБОУ СОШ № 3 и предназначена для учащихся в возрасте 13-17 лет.

Психологические особенности старшего школьного возраста. Подростковый возраст понимают как особый период онтогенетического развития человека, своеобразие которого заключается в его промежуточном положении между детством и зрелостью. Он охватывает период жизни достаточно длительный. Его начало приходится на 11-12 лет, а заканчивается по-разному: от 15 до 17-18 лет. Ведущие позиции начинают занимать общественно-полезная деятельность. Именно в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с идеалом, профессиональными намерениями. Учение приобретает для многих подростков личностный смысл. Начинают формироваться элементы теоретического мышления. Рассуждения идут от общего к частному. Подросток оперирует гипотезой в решении интеллектуальных задач. Это важнейшее приобретение в анализе действительности. Развиваются такие операции, как классификация, анализ, обобщение. Развивается рефлексивное мышление. Предметом внимания и оценки подростка становятся его собственные интеллектуальные операции. Подросток приобретает взрослую логику мышления. Память развивается в направлении интеллектуализации. Используется не смысл, а механическое запоминание.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 9 недель обучения.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий – очные групповые.

Язык обучения: русский.

Режим занятий. Занятия с учащимися проводятся 1 раз в неделю по 2 академическому часу.

Особенности организации образовательного процесса.

Количество учащихся в одной группе: 10 человек.

Состав группы: постоянный.

Режим занятий. Продолжительность занятий установлена в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

Продолжительность занятия	Перерыв между учебными занятиями	Периодичность в неделю	Количество часов* в неделю	Количество часов* в год
2 часа*	10 минут	1 раз	2 часа	18 часов

* один академический час равен 40 минутам

Формы занятий. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Форму занятий можно определить как групповую, индивидуальную и самостоятельную деятельность обучающихся.

Цель и задачи программы.

Цель: приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь.

Задачи:

Личностные:

- усвоить правила оказания первой помощи в повседневной жизни, в неотложных ситуациях пострадавшим;
- сформировать понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоить социальные нормы, правила поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Метапредметные:

- учащимся приобрести знания в области основ медицинских знаний и оказания первой помощи, понимания необходимости использования ЗУН в повседневной жизни;
- сформировать у учащихся практические умения и навыки применения правил доврачебной помощи;
- приобрести навыки и опыт самостоятельно принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Предметные:

- изучить правила применения средств оказания первой помощи;
- изучить принципы оказания первой помощи;
- изучить принципы иммобилизации и транспортировки пострадавших при переломах;
- изучить способы остановки кровотечений (капиллярных, венозных, артериальных), техники выполнения обработки ран, наложения повязок на раны, наложения кровоостанавливающего жгута;

- изучить способы проникновения токсинов в организм человека, причины и симптоматика отравлений (пищевые, отравления ядовитыми ягодами и грибами, алкоголем, никотином, угарным газом, медикаментами, ртутью);
- освоить умения оказания первой помощи:
- при синдроме длительного сдавливания, при переломах, вывихах, ушибах;
- при кровотечениях (капиллярных, венозных, артериальных);
- при обморожениях ожогах (термических, химических, солнечных);
- при поражении электрическим током;
- при внезапном прекращении сердечной деятельности, при остановке дыхания;
- при обморожении;
- при утоплении;
- при отравлениях (пищевые, отравления ядовитыми ягодами и грибами, алкоголем, никотином, угарным газом, медикаментами, ртутью);
- при инфаркте, гипертоническом кризе, инсульте, обмороке, диабетической коме.

Планируемые результаты

В результате реализации программы учащиеся будут:

Знать:

- основы оказания первой помощи;
- правила ухода за больным человеком;
- правила личной гигиены.

Уметь:

- оказывать первую помощь и взаимопомощь при порезах, ожогах, отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми;
- ухаживать за пострадавшим;
- организовать свой здоровый образ жизни;
- предупреждать травматизм;
- вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- применять навыки оказания доврачебной помощи;
- самостоятельно принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.
- применять способы остановки кровотечений (капиллярных, венозных, артериальных), техники выполнения обработки ран, наложения повязок на раны, наложения кровоостанавливающего жгута.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы (контроля) аттестации
		Всего	Теория	Практика	

1	Первая помощь. Средства оказания первой помощи.	2	0,5	1,5	Фронтальный опрос. Практическое задание
2	Травмы: переломы, ушибы, первая помощь	2	0,5	1,5	Фронтальный опрос. Практическое задание
3	Травмы: кровотечения, первая помощь	2	0,5	1,5	Фронтальный опрос. Практическое задание
4	Ожоги, первая помощь	2	0,5	1,5	Фронтальный опрос. Практическое задание
5	Холодовые поражения, Перегревание, первая помощь	2	0,5	1,5	Фронтальный опрос. Практическое задание
6	Укусы, первая помощь	2	0,5	1,5	Фронтальный опрос. Практическое задание
7	Утопление, первая помощь	2	0,5	1,5	Фронтальный опрос. Практическое задание
8	Отравления, первая помощь	2	0,5	1,5	Фронтальный опрос. Практическое задание
9	Итоговое занятие	2	0	2	Практическое задание. Итоговая аттестация.
Всего:		8	8	0	

Содержание учебного плана

1. Первая помощь. Средства оказания первой помощи.

Теория. Понятие первой помощи. Перечень состояний, требующих оказания первой помощи. Перечень мероприятий по оказанию первой помощи. Виды оказания помощи. Принципы оказания первой помощи. Понятие средств для оказания первой помощи. Виды средств для оказания первой помощи: подручные, табельные. Виды табельных средств для оказания первой помощи. Аптечка, её содержание.

Практика. Алгоритм действий при оказании первой помощи. Сердечно-легочная реанимация и непрямой массаж сердца.

2. Травмы: переломы, ушибы, первая помощь

Теория. Понятие травмы: ушиб, перелом. Локализация травмы. Виды переломов. Принципы оказания первой помощи при ушибах и переломах. Понятие иммобилизации.

Практика. Алгоритм действий при оказании первой помощи.

3. Травмы: кровотечения, первая помощь

Теория. Понятие кровотечения. Виды кровотечений. Признаки капиллярного кровотечения, первая помощь. Признаки артериального кровотечения, первая помощь. Признаки венозного кровотечения, первая помощь.

Практика. Алгоритм действий при оказании первой помощи.

4. Ожоги, первая помощь.

Теория. Понятие ожога. Классификация ожогов по глубине. Принципы оказания первой помощи при разной степени ожога.

Практика. Алгоритм действий при оказании первой помощи.

5. Холодовые поражения, перегревание, первая помощь.

Теория. Виды холодовых поражений. Переохлаждение, 3 степени переохлаждения. Понятие отморожения. 4 степени отморожения. Принципы оказания первой помощи при холодном поражении. Понятие перегревания. Гипертермия. Факторы, усугубляющие состояние перегревания. Степени перегревания. Принципы оказания первой помощи при перегревании.

Практика. Алгоритм действий при оказании первой помощи.

6. Укусы, первая помощь

Теория. Виды и признаки укусов. Принципы оказания первой помощи при разных укусах.

Практика. Алгоритм действий при оказании первой помощи.

7. Утопление, первая помощь.

Теория. Симптомы утопления. Принципы оказания первой помощи при утоплении. 4 заповеди нахождения на воде.

Практика. Алгоритм действий при оказании первой помощи.

8. Отравления, первая помощь.

Теория. Причины, виды, признаки отравлений. Принципы оказания первой помощи при разных видах отравлений.

Практика. Алгоритм действий при оказании первой помощи.

9. Итоговое занятие.

Практическое задание. Решение ситуационных задач с использованием наглядных пособий и условных пострадавших. Итоговая аттестация.

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ СОШ №3.

Основными видами отслеживания результатов усвоения учебного материала являются текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающимися заданий в течение учебного года, включает в себя следующие формы: наблюдение, беседа, опрос, соревнование, тестирование, практика.

Итоговая аттестация проводится в мае в виде практического задания (приложение 1).

Оценочные материалы

В процессе реализации программы предусмотрены следующие виды контроля:

- *входной контроль* проводится с целью определения уровня знаний учащихся в виде *собеседования*;

- *текущий контроль* проводится регулярно на занятиях с целью определения степени усвоения материала в форме *опроса и практических заданий*;

Уровни освоения Программы	Результат
Высокий уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На

итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям
--

Критерии и способы определения результативности:

Подготовка завершается итоговой аттестацией, которая включает в себя проверку теоретических знаний и оценку практических навыков.

Проверка теоретических знаний проводится по темам:

- «Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи»;
- «Оказание первой помощи при наружных кровотечениях»;
- «Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения»;
- «Оказание первой помощи при травмах, ранениях, поражениях и прочих состояниях».

Оценка практических умений и навыков заключается в решении ситуационных задач по темам:

- «Оказание первой помощи при наружных кровотечениях»;
- «Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения»;
- «Оказание первой помощи при травмах, ранениях, поражениях и прочих состояниях».

Индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательной программы осуществляются на бумажных и (или) электронных носителях.

Раздел №2. «Рабочая программа воспитания»

Рабочая программа воспитания

Цель программы – создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников.

Для реализации этой цели предстоит решать следующие задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Планируемые результаты:

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития обучающихся;
- максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств.

Календарный план воспитательной работы.

№	Название мероприятия	Цель	Сроки проведения
1.	День защитника Отечества	Воспитание доброго отношения к родителям, к окружающим людям, сверстникам.	февраль
2.	День здоровья	Демонстрация учащимся значимости	декабрь

		физического и психического здоровья человека	
--	--	--	--

Раздел № 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027	26 октября 2026г.	26 декабря 2026 г.	9	9	9,2 час в неделю	1 раз в недели по 2 часа

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации Программы необходим учебный класс, соответствующим требованиям САНПиН и пожарной безопасности.

Оборудование учебного помещения: классная доска, столы, стулья, парты для учащихся и педагогов, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий, учебных материалов. Оборудование для практических работ, расходные материалы, демонстрационные материалы и оборудование. Аптечка. Тренажер-манекен взрослого пострадавшего для отработки приемов сердечно-легочной реанимации. Набор имитаторов травм и повреждений. Табельные средства Для оказания первой помощи: устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей, кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства.

Методическое обеспечение.

Основные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный;
- поисковый метод как основа создания творческой среды;
- практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- практическое занятие;
- презентация.

Педагогические технологии.

При реализации Программы используется технология группового обучения, разноуровневого обучения, коллективной творческой деятельности, игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия.

Занятия в зависимости от темы могут делиться на разные виды деятельности.

Информационное обеспечение:

А) Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях

- развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) *(в ред. от 01.07.2025)*;
 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" *(вступает в силу с 01.09.2026)*;
 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» *(в редакции от 17.03.2025)*;
 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» *(в ред. от 21.04.2023)*;
 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 9. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».
 10. Устав МБОУ СОШ № 3;
 11. Положения о порядке приема на обучение по дополнительным образовательным программам, основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся, о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением Куйбышевского района «Средняя общеобразовательная школа № 3»;
 12. Положение о порядке разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ СОШ №3.

Б) Методическая литература:

1. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний : учебное пособие для студентов педагогических вузов. — М. : Академический проект, 2009. — 766 с.
2. Артюнина Г. П., Игнаткова С. А. Основы медицинских знаний : здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие для высшей школы. — 3-е изд. — М. : Академический проект, 2005. — 560 с.
3. Большая медицинская энциклопедия / под ред. В. И. Бородулина. — 4-е изд. — М. : Рипол Классик, 2007. — 960 с.
4. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Атлас добровольного спасателя : первая медицинская помощь на месте происшествия : учебное пособие / под ред. Г. А. Короткина. — 4-е изд., стереотип. — М. : АСТ : Астрель, 2008. — 79 с.

Литература для учащихся.

1. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Основы медицинских знаний : учебное пособие для учащихся 9–11 классов. — М. : АСТ, 1999. — 400 с.
2. Смирнов А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для учащихся 10–11 классов. — М. : Просвещение, 2003. — 161 с.
3. Сонин Н. И., Сапин М. Р. Биология. Человек. 8 класс. — М. : Дрофа, 2012. — 215 с.

Раздел 4. Приложение к дополнительной общеразвивающей программе

Календарный учебный график 1 год обучения

№	Дата	Тема занятий	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
1-2		Первая помощь. Средства оказания первой помощи.	2	0,5	1,5	Комбинированное	Опрос, наблюдение
3-4		Травмы: переломы, ушибы, первая помощь	2	0,5	1,5	Комбинированное	наблюдение, беседа
5-6		Травмы: кровотечения, первая помощь	2	0,5	1,5	Комбинированное	наблюдение, беседа
7-8		Ожоги, первая помощь	2	0,5	1,5	Комбинированное	наблюдение, беседа
9-10		Холодовые поражения, Перегревание, первая помощь	2	0,5	1,5	Комбинированное	наблюдение, беседа
11-12		Укусы, первая помощь	2	0,5	1,5	Комбинированное	наблюдение, беседа
13-14		Утопление, первая помощь	2	0,5	1,5	Комбинированное	наблюдение, беседа
15-16		Отравления, первая помощь	2	0,5	1,5	Комбинированное	наблюдение, беседа
17-18		Итоговое занятие	2	0	2	практическое	наблюдение, беседа
Всего 18 часов							

Приложение 1.

Итоговое практическое задание.

Ситуационная задача: «Происшествие: пожар в помещении».

Особые обстоятельства: пострадавшие самостоятельно покинули горящее строение.

Количество пострадавших: 2.

Пострадавший №1.

Сидит, на вопросы отвечает односложно. На пострадавшем местах прогоревшая одежда, на коже спины, голеней, рук видны множественные пузыри, заполненные прозрачным содержимым.

Пострадавший №2.

Сидит, лицо покрыто копотью, кашляет, жалуется на затрудненное дыхание. Повреждений нет. Спустя 2 минуты сигнал: «Пострадавший перестал реагировать на окружающее!». С этого момента начинается отсчет времени проведения сердечно-легочной

реанимации.

Опишите последовательность действий по оказанию первой помощи пострадавшим.