



Администрация Московского района Санкт-Петербурга  
Отдел образования

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 351  
с углубленным изучением иностранных языков  
Московского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 351 Московского района Санкт-Петербурга)

196233, Санкт-Петербург, Витебский проспект, дом 57, литера А;  
E-mail: school351mosk@obr.gov.spb.ru; тел/факс (812) 417-64-97;  
ОКПО 47956160, ОГРН 1027804892500, ИНН/КПП 7810128851/781001001

**ПРИНЯТО**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школа № 351  
Московского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2025

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
ГБОУ школа № 351  
Московского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ К.В. Дмитриенко

Приказ №380-од от 29.08.2025

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим объединением  
Председатель МО

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Протокол № 7 от 17.06.2025

Документ утверждён  
электронной цифровой подписью  
директора ГБОУ школа №351  
Московского района Санкт-Петербурга  
Дмитриенко К.В.

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности  
«Основы оказания первой помощи»**

**для 11 класса**

1 час в неделю (всего 34 часа)

Автор-составитель:  
Учитель Вальтова Л.И.

2025 – 2026 учебный год

Санкт-Петербург  
2025 год

## 1. Пояснительная записка

Актуальность: в современном мире, полном непредсказуемых ситуаций и рисков, данный курс актуален для формирования жизненно важных навыков по спасению жизни и сохранению здоровья человека. Освоение основ первой помощи позволяет каждому старшекласснику стать ответственным и компетентным гражданином, способным эффективно действовать в критических обстоятельствах, минимизируя последствия чрезвычайных ситуаций как для себя, так и для окружающих.

Рабочая программа на уровне среднего общего образования подготовлена на основе ФГОС СОО и ФООП СОО, образовательной программой ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

### 1.1. Цель и задачи курса

Цель курса:

Формирование у старшеклассников теоретических знаний и практических навыков по оказанию первой доврачебной помощи в различных неотложных состояниях, при травмах и повреждениях, а также развитие компетенций по профилактике заболеваний для сохранения здоровья и обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Задачи курса:

- Сформировать теоретические основы:
- Дать учащимся понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях и видах первой помощи.
- Ознакомить с физиологическими показателями организма и методами их определения.
- Изучить особенности оказания первой помощи при неотложных состояниях различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной).
- Предоставить информацию о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма.
- Ознакомить с видами механических, термических, электрических травм и правилами оказания помощи при них.
- Изучить классификацию кровотечений и ран, а также основы десмургии (перевязок) и иммобилизации.
- Ознакомить с базовыми принципами реанимации.
- Изучить классификацию инфекционных и паразитарных заболеваний, пути их передачи и методы профилактики.
- Предоставить информацию о противозидемических мероприятиях и значимости иммунитета.

### 1.2. Место в учебном плане

В соответствии с планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга на изучение курса «Основы оказания первой помощи» в 11 классе отводится 34 часа (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

### 1.3. Информация об УМК

Учебник: Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для образоват. организаций/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 237 с.: ил. – ISBN978-5-09-030310-1

Учебник рекомендован Министерством просвещения Российской Федерации, приказ от 26.06.2025 года № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления

предельного срока использования исключенных учебников", учебник имеет номер 1.1.2.4.2.3.2.

- 1.4. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:  
– <https://myschool.edu.ru/> (ЦОС «Моя Школа»);

## 2. Содержание курса

### 2.1. Краткая характеристика содержания курса

Введение.

Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма

Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы.

Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы

Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной системы.

Первая доврачебная помощь при отравлениях. Наркомания, токсикомания, алкоголизм

Механические травмы. Первая доврачебная помощь

Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь

Кровотечения. Раны

Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация

Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок.

Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции

Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные инфекции. Грибковые заболевания.

Противоэпидемические мероприятия

### 2.2. Межпредметные связи учебного предмета

Курс «Основы оказания первой помощи» имеет широкие межпредметные связи с курсами:

– биология: курс дает прикладное значение теоретическим знаниям по биологии, показывая, как понимание физиологии и анатомии помогает в практическом спасении жизни и сохранении здоровья;

– ОБЖ: курс переводит теоретические знания ОБЖ в конкретные практические действия, обучая учащихся эффективным алгоритмам поведения в экстремальных условиях и при угрозе здоровью;

– химия: курс показывает практическое значение знаний о химических соединениях и их реакциях с живыми системами, подчеркивая важность осторожности при обращении с опасными веществами.;

– физическая культура: курс дополняет физическую подготовку знаниями и навыками по обеспечению безопасности и оказанию помощи при повреждениях, что способствует более осознанному и безопасному подходу к спорту и двигательной активности

– обществознание: курс формирует гражданскую позицию, осознание социальной ответственности за здоровье общества, а также этические нормы поведения в отношении своего здоровья и здоровья других людей.

### 2.3. Ключевые темы, прослеживаемые в межпредметных связях:

«Определение физиологических показателей организма», «Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы; первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы; пищеварительной, выделительной систем», «Профилактика инфекционных заболеваний» (биология), «Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях», «Профилактика инфекционных заболеваний» (ОБЖ), «Наркомания, токсикомания, алкоголизм», «Инфекции, передаваемые половым путём» (обществознание).

#### 2.4. Преемственность по годам изучения

Данный курс тесно связан с изучением биологии, ОБЖ, который, в свою очередь, построен так, что преемственность по годам обучения является его составной частью.

### 3. Планируемые результаты

#### 3.1. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы среднего общего образования:

##### ***личностные:***

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищённых жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью.

##### ***Метапредметные:***

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно – следственные связи опасных ситуаций и их влияния на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

##### **Предметные результаты обучающихся:**

В результате изучения программы данного курса учащиеся должны уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь в различных бытовых и чрезвычайных ситуациях.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.

Во время обучения правилам и действиям по оказанию первой помощи при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью, они получают следующие **знания:**

- общие положения, касающиеся первой помощи и основные понятия, ее
- определяющие, в том числе основные функции государства по организации и обеспечению оказания первой помощи, права и обязанности граждан в отношении оказания первой помощи;

- перечень состояний, требующих оказания первой помощи, перечень основных мероприятий первой помощи и последовательность их выполнения;
- способы оценки состояния жизненных функций пострадавших детей и правила проведения базовой сердечно-легочной реанимации;
- основы первой помощи при кровотечениях, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, отморожениях и других неотложных состояниях;
- придание оптимального положения тела, правила переноски и эвакуации детей при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью.

### 3.2. Основные виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

- Слушание учителя
- Выполнение текущих задач занятия
- Выполнение практических заданий занятия
- Решение возникающих проблемных ситуаций
- Поиск решения различных практических задач;
- подготовка и оформление сообщений;
- выполнение творческих работ;
- применение полученных знаний при решении жизненных задач.

### 3.3. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Тематика проектной деятельности может быть предложена учителем или обучающимися (приложение 1).

### 3.4. Система оценки достижения планируемых результатов

Обучение ведется на безотметочной основе. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Для отслеживания метапредметных и предметных результатов возможно проведение нескольких диагностических работ, которые должны носить так же и обучающий характер. Продуктивным так же будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, тематические игры, творческие конкурсы, написание доклада, проекта. Показателем успешности освоения курса можно считать участие и результаты детей в школьных и городских олимпиадах, дистанционных конкурсах. По окончании курса предполагается выполнение проектных или исследовательских работ (индивидуальных или коллективных) и их защита. Примерная тематика указана в следующем разделе. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### 3.5. Формы организации занятий

- Индивидуальная,
- Групповая.

### 3.6. Формы проведения занятий

- беседы;
- дискуссии;
- участие в олимпиадах;
- оформление таблиц, брошюр и пособий;
- творческая работа в группах, проективная работа;

- практическая работа, диагностическая работа.

#### 4. Тематическое планирование

##### 4.1. Деятельность учителя в соответствии с рабочей программой воспитания

- Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:
  - установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
  - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
  - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
  - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
  - применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
  - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
  - организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
  - инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

№ п\п	Тема	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Первая медицинская помощь	13
3.	Первая помощь при травмах и повреждениях	15
4.	Профилактика инфекционных заболеваний	5
Всего		34

#### 5. Поурочно-тематическое планирование

№ п\п	Тема	Количество часов
1.	Введение.	1
2.	Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма	1
3.	Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма	1
4.	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы	1
5.	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы	1
6.	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы	1
7.	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы	1
8.	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной системы.	1
9.	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной системы.	1
10.	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной системы.	1
11.	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной системы.	1
12.	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной системы.	1
13.	Первая доврачебная помощь при отравлениях. Наркомания, токсикомания, алкоголизм	1
14.	Первая доврачебная помощь при отравлениях. Наркомания, токсикомания, алкоголизм	1
15.	Механические травмы. Первая доврачебная помощь	1
16.	Механические травмы. Первая доврачебная помощь	1

17.	Механические травмы. Первая доврачебная помощь	1
18.	Механические травмы. Первая доврачебная помощь	1
19.	Механические травмы. Первая доврачебная помощь	1
20.	Механические травмы. Первая доврачебная помощь	1
21.	Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь	1
22.	Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь	1
23.	Кровотечения. Раны	1
24.	Кровотечения. Раны	1
25.	Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация	1
26.	Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация	1
27.	Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация	1
28.	Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация	1
29.	Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация	1
30.	Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции	1
31.	Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции	1
32.	Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные инфекции. Грибковые заболевания. Противоэпидемические мероприятия	1
33.	Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные инфекции. Грибковые заболевания. Противоэпидемические мероприятия	1
34.	Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные инфекции. Грибковые заболевания. Противоэпидемические мероприятия	1

Темы проектов

Проект: "Создание интерактивного руководства по первой помощи для школьников"

Проект: "Исследование и анализ мифов и заблуждений о первой помощи"

Проект: "Разработка плана профилактических мероприятий по борьбе с инфекционными заболеваниями в школе"

Проект: "Сценарий и практическая отработка 'Чрезвычайная ситуация в школе: мои действия'"

## Выполнение программы

Предмет \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

№ урока	Тема урока	План	Факт
1	Введение.		
2	Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма		
3	Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма		
4	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы		
5	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы		
6	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы		
7	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы		
8	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной системы.		
9	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной системы.		
10	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной системы.		
11	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной системы.		
12	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной системы.		
13	Первая доврачебная помощь при отравлениях. Наркомания, токсикомания, алкоголизм		
14	Первая доврачебная помощь при отравлениях. Наркомания, токсикомания, алкоголизм		
15	Механические травмы. Первая доврачебная помощь		

16	Механические травмы. Первая доврачебная помощь		
17	Механические травмы. Первая доврачебная помощь		
18	Механические травмы. Первая доврачебная помощь		
19	Механические травмы. Первая доврачебная помощь		
20	Механические травмы. Первая доврачебная помощь		
21	Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь		
22	Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь		
23	Кровотечения. Раны		
24	Кровотечения. Раны		
25	Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация		
26	Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация		
27	Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация		
28	Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация		
29	Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация		
30	Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции		
31	Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции		
32	Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные инфекции. Грибковые заболевания. Противоэпидемические мероприятия		
33	Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные инфекции. Грибковые заболевания. Противоэпидемические мероприятия		
34	Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные инфекции. Грибковые заболевания. Противоэпидемические мероприятия		

Лист корректировки  
2025 – 2026 учебный год

Предмет \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_

№ урока	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
			По плану	Дано		
Всего по программе					Программа выполнена.	

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026

Учитель \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Согласовано

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ Анисимова Н.О.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026