

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Юный спасатель»

**Год обучения - 1
№ группы – 60 СТО**

Разработчик:

Кошаровская Евгения Ивановна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа

1-й год обучения

Задачи

Обучающие:

- научить самостоятельно оценивать угрозу жизни и здоровью;
- дать основы теоретических знаний в области анатомии и физиологии, расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по биологии, анатомии, ОБЗР;
- научить принципам и правилам оказания первой помощи;
- научить основным практическим приемам оказания первой помощи.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию и ведению здорового образа жизни обучающихся;
- развивать у школьников уверенность в своих силах, и готовность к оказанию первой помощи;
- развивать креативное, творческое мышление, способность использовать подручные материалы для оказания первой помощи;
- развивать умение видеть и предвидеть возможные угрожающие факторы, а также способы их избежать.

Воспитательные:

- способствовать формированию активной гражданской позиции и готовности действовать на благо общества;
- воспитывать чувство ответственности за свои действия, готовность принять решение и отвечать за него;
- способствовать формированию внимательного и бережного отношения к сохранению жизни и здоровья граждан, как ценности и национального достояния нашей страны;
- воспитывать позитивные коммуникативные способности личности в коллективе.

Содержание

1. Вводное занятие:

Теория:

Инструкции, правила внутреннего распорядка, схема плана помещений, правила ПДД и общей безопасности. Информация об образовательной программе. Планы работы на учебный год. *Практика:*

Входная диагностика группы, индивидуальная диагностика.

Раздел 1: «Понятие о безопасности»

2. Юридические аспекты оказания первой помощи

Теория: Первая помощь сегодня. Основные законы в Российской Федерации, регламентирующие оказание первой помощи. Что такое первая помощь. Кто имеет ли право оказывать первую помощь. Кто обязан оказывать первую помощь пострадавшим. Ответственность за неоказание первой помощи.

3. Первичный контакт с пострадавшим

Теория: Основной алгоритм первой помощи и важность его соблюдения. Основные правила проведения первичного осмотра пострадавшего и выявление жизнеугрожающих состояний. Правила последовательность проведения вторичного осмотра. Вызов СМП.

Практика: Практическая игра «Человек без сознания», решение ситуационных задач.

Раздел 2: «Физическая подготовка спасателя»

4. Основные показатели здоровья и физического развития, необходимые в работе спасателя

Теория: Физические показатели (сила, выносливость, ловкость, координация, общее состояние здоровья). Психологические и когнитивные показатели (нервно-психическая устойчивость, концентрация и распределение внимания, быстрое принятие решений, умение работать в команде). Профессиональные навыки и знания (владение спасательным оборудованием, знание техники безопасности и алгоритмов действий).

Практика: Групповая дискуссия, тестирование

5. Упражнения на повышение выносливости и физической активности

Теория: Кардиотренировки – бег и прыжки на месте, прыжки в бок, шаги в полуприседе, прыжки из приседа, скакалка, плавание, велоспорт, ходьба. Силовые упражнения: отжимания и выпады, приседания с вытянутыми руками, планка, выпады.

Практика: Сдача нормативов физических упражнений.

Раздел 3: Основы анатомии и физиологии

6. Особенности строения и расположения внутренних органов человека и их функционирования

Теория: Понятие об анатомии и физиологии человека. Учение о тканях. Понятие об органе и системах органов человека. Опорно-двигательный аппарат. Внутренняя среда организма. Система крови. Иммунная система человека. Система управления в организме. Физиологические основы процессов регуляции.

Практика: Опрос, игра-тест «Тело человека»

Раздел 4: Первая помощь при различных видах травм и поражений

7. Первая помощь при сотрясении мозга и потере сознания

Теория: Определение бессознательного состояния. Сотрясение мозга. Признаки сотрясения мозга. Алгоритм оказания первой помощи при потере сознания. Принципы оказания первой помощи при потере сознания. Алгоритм оказания первой помощи при сотрясении мозга.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при сотрясении мозга. Отработка навыков оказания первой помощи при потере сознания. Практическая игра «Человек без сознания»

8. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихе

Теория: Закрытые повреждения: понятие, виды закрытых травм: ушибы мягких тканей, вывих, растяжение и разрыв связок, перелом. Первая помощь при закрытых травмах и повреждениях.

Практика: Отработка оказания первой помощи при различных видах травм. Решение ситуационных задач. Практическая игра.

9. Первая помощь при кровотечениях

Теория: Виды ранений. Кровотечения при травматических повреждениях. Признаки кровопотери. Алгоритм оценки вида кровотечения и оказания первой помощи. Способы остановки кровотечений. Правила наложения давящей повязки. Жгут – его разновидности и правила применения.

Практика: Остановка кровотечений – наложение давящей повязки. Наложение основных типов и видов повязок. Решение ситуационных задач. Опрос, практическая игра «60 секунд».

10. Первая помощь при переломах

Теория: Понятие и виды переломов, причины переломов. Алгоритм и принципы оказания первой помощи при переломах. Применение подручных средств для иммобилизации пострадавшего.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при переломе. Решение ситуационных задач.

11. Первая помощь при укусе змеи, клеща, насекомых

Теория: Ядовитые и не ядовитые змеи, особенности их укуса. Алгоритм и принципы оказания первой помощи при укусе змеи, клеща, насекомых.

Практика: Оказание помощи при укусе змеи, клеща, осы, практическая отработка друг на друге. Решение ситуационных задач. Опрос.

12. Первая помощь при ожогах и обморожениях

Теория: Понятие ожог. Степени ожогов. Площадь поражения. Понятие обморожение. Степени обморожения. Алгоритм оказания первой помощи при ожоге. Алгоритм оказания первой помощи при обморожении.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при ожоге, при обморожении. Решение ситуационных задач. Тестирование.

13. Первая помощь при отравлении

Теория: Причины и виды отравлений, клиническая картина. Алгоритм и способы оказания первой помощи пострадавшему при различных видах отравлений.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при отравлении. Опрос. Решение ситуационных задач.

14. Базовая сердечно-легочная реанимация

Теория: Основные особенности проведения реанимационных мероприятий на месте ЧС. Обеспечение безопасности на месте ЧС. Проверка сознания, дыхания у пострадавшего, правило «вижу-слышу-ощущаю». Алгоритм проведения СЛР. Основные ошибки при проведении СЛР. Приведение пострадавшего в восстановительное положение.

Практика: Отработка навыков работы с пострадавшим при отсутствии сознания, дыхания, приведения пострадавшего в восстановительное положение. Решение ситуационных задач. Практическая игра «Спаси любой ценой», работа в парах.

Раздел 5: Тактика ведения, пострадавшего после оказания ПМП

15. Транспортировка пострадавшего

Теория: Эвакуация пострадавшего с места происшествия до оказания первой помощи. Правила транспортировки пострадавшего после оказания первой помощи. Особенности транспортировки пострадавшего с различными видами травм и повреждений. Прием «Ирландский мост», захват Раутека, перенос на руках одним или несколькими людьми, оказывающими помощь. Сооружение носилок из подручных средств и способы переноса на них пострадавшего.

Практика: отработка способов транспортировки пострадавшего при разных видах травм. Игровой практикум. Практическая игра «Эвакуация».

16. Итоговое занятие – практикум (большая тренировочная игра)

Практика: Большая тренировочная игра «Спасатель рядом».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Юный спасатель» на 2025/2026 учебный год
групп СТО60, СТО61, СТО62 (понедельник, среда, пятница)

Месяц	Число	Тема	Количество часов	Итого часов в месяц	
сентябрь	1	Вводное занятие	1	13	
	Раздел 1: Понятие о безопасности»				
	3	Юридические аспекты оказания первой помощи. Первая помощь сегодня. Основные законы в Российской Федерации, регламентирующие оказание первой помощи. Что такое первая помощь. Кто имеет ли право оказывать первую помощь. Кто обязан оказывать первую помощь пострадавшим. Ответственность за неоказание первой помощи.	1		
	5	Первичный контакт с пострадавшим	1		
	8	Основной алгоритм первой помощи и важность его соблюдения. Основные правила проведения первичного осмотра пострадавшего и выявление жизнеугрожающих состояний.	1		
	10	Правила последовательность проведения вторичного осмотра. Вызов СМП.	1		
	12	Практическая игра «Человек без сознания», решение ситуационных задач.	1		
	Раздел 2: «Физическая подготовка спасателя»				
	15	Основные показатели здоровья и физического развития, необходимые в работе спасателя. Физические показатели (сила, выносливость, ловкость, координация, общее состояние здоровья).	1		
	17	Психологические и когнитивные показатели (нервно-психическая устойчивость, концентрация и распределение внимания, быстрое принятие решений, умение работать в команде).	1		
	19	Профессиональные навыки и знания (владение спасательным оборудованием, знание техники безопасности и алгоритмов действий).	1		
	22 24 26 29	Упражнения на повышение выносливости и физической активности	4		
	1	Упражнения на повышение выносливости и физической активности	1		14
	3 6 8 10	Кардио тренировки – бег и прыжки на месте, прыжки в бок, шаги в полуприседе, прыжки из приседа, скакалка, плавание, велоспорт, ходьба.	4		

октябрь	13 15 17	Сдача нормативов физических упражнений	3	
	20 22 24	Силовые упражнения: отжимания и выпады, приседания с вытянутыми руками, планка, выпады	3	
	27 29 31	Сдача нормативов физических упражнений.	3	
ноябрь	3 5 7 10 12 14 17 19	Сдача нормативов физических упражнений.	8	12
	Раздел 3: Основы анатомии и физиологии			
	21 24 26 28	Особенности строения и расположения внутренних органов человека и их функционирования	4	
декабрь	1 3 5 8 10	Понятие об органе и системах органов человека. Опорно-двигательный аппарат.	5	13
	12 15 17 19	Внутренняя среда организма. Система крови. Иммунная система человека. Система управления в организме. Физиологические основы процессов регуляции.	4	
	22	Опрос, игра-тест «Тело человека»	1	
	Раздел 4: Первая помощь при различных видах травм и поражений			
	24 26 29	Первая помощь при сотрясении мозга и потере сознания	3	
январь	9 12 14	Первая помощь при сотрясении мозга и потере сознания	3	10
	16	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихе. Закрытые повреждения: понятие, виды закрытых травм: ушибы мягких тканей, вывих.	1	
	19	Растяжение и разрыв связок.	1	
	21	Перелом	1	
	23	Отработка оказания первой помощи при различных видах травм.	1	
	26 28	Решение ситуационных задач. Практическая игра.	2	
	30	Первая помощь при кровотечении	1	

февраль	2 4	Первая помощь при кровотечении. Виды ранений. Кровотечения при травматических повреждениях. Признаки кровопотери.	2	11
	6 9	Алгоритм оценки вида кровотечения и оказания первой помощи. Способы остановки кровотечений. Правила наложения давящей повязки.	2	
	11 13	Жгут – его разновидности и правила применения.	2	
	16 18 20	Остановка кровотечений – наложение давящей повязки. Наложение основных типов и видов повязок. Решение ситуационных задач. Опрос, практическая игра «60 секунд».	3	
	25 27	Первая помощь при переломах	2	
март	2 4	Первая помощь при переломах. Понятие и виды переломов, причины переломов. Алгоритм и принципы оказания первой помощи при переломах.	2	12
	6 11	Применение подручных средств для иммобилизации пострадавшего.	2	
	13 16 18	Отработка навыков оказания первой помощи при переломе. Решение ситуационных задач.	3	
	20 23	Первая помощь при укусе змеи, клеща, насекомых. Ядовитые и не ядовитые змеи, особенности их укуса. Алгоритм и принципы оказания первой помощи при укусе змеи, клеща, насекомых.	2	
	25 27	Первая помощь при ожогах и обморожениях. Понятие ожог. Степени ожогов. Площадь поражения. Понятие обморожения. Степени обморожения. Алгоритм оказания первой помощи при ожоге. Алгоритм оказания первой помощи при обморожении.	2	
	30	Первая помощь при отравлении	1	
апрель	1 3 6	Базовая сердечно-легочная реанимация. Основные особенности проведения реанимационных мероприятий на месте ЧС. Обеспечение безопасности на месте ЧС. Проверка сознания, дыхания у пострадавшего, правило «вижу-слышу-ощущаю».	3	13
	8 10 13	Алгоритм проведения СЛР. Основные ошибки при проведении СЛР. Приведение пострадавшего в восстановительное положение.	3	
	15 17 20 22 24 27 29	Отработка навыков работы с пострадавшим при отсутствии сознания, дыхания, приведения пострадавшего в восстановительное положение. Решение ситуационных задач.	7	

май	4 6 8	Практическая игра «Спасти любой ценой», работа в парах	3	10
	Раздел 5: Тактика ведения, пострадавшего после оказания ПМП			
	11 13 15 18 20 22	Транспортировка пострадавшего	6	
	25	Итоговое занятие – практикум (большая тренировочная игра)	1	
	Итого часов		108	108

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Юный спасатель»

**Год обучения - 1
№ группы – 61 СТО**

Разработчик:

Кошаровская Евгения Ивановна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа

1-й год обучения

Задачи

Обучающие:

- научить самостоятельно оценивать угрозу жизни и здоровью;
- дать основы теоретических знаний в области анатомии и физиологии, расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по биологии, анатомии, ОБЗР;
- научить принципам и правилам оказания первой помощи;
- научить основным практическим приемам оказания первой помощи.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию и ведению здорового образа жизни обучающихся;
- развивать у школьников уверенность в своих силах, и готовность к оказанию первой помощи;
- развивать креативное, творческое мышление, способность использовать подручные материалы для оказания первой помощи;
- развивать умение видеть и предвидеть возможные угрожающие факторы, а также способы их избежать.

Воспитательные:

- способствовать формированию активной гражданской позиции и готовности действовать на благо общества;
- воспитывать чувство ответственности за свои действия, готовность принять решение и отвечать за него;
- способствовать формированию внимательного и бережного отношения к сохранению жизни и здоровья граждан, как ценности и национального достояния нашей страны;
- воспитывать позитивные коммуникативные способности личности в коллективе.

Содержание

1. Вводное занятие:

Теория:

Инструкции, правила внутреннего распорядка, схема плана помещений, правила ПДД и общей безопасности. Информация об образовательной программе. Планы работы на учебный год. *Практика:*

Входная диагностика группы, индивидуальная диагностика.

Раздел 1: «Понятие о безопасности»

2. Юридические аспекты оказания первой помощи

Теория: Первая помощь сегодня. Основные законы в Российской Федерации, регламентирующие оказание первой помощи. Что такое первая помощь. Кто имеет ли право оказывать первую помощь. Кто обязан оказывать первую помощь пострадавшим. Ответственность за неоказание первой помощи.

3. Первичный контакт с пострадавшим

Теория: Основной алгоритм первой помощи и важность его соблюдения. Основные правила проведения первичного осмотра пострадавшего и выявление жизнеугрожающих состояний. Правила последовательность проведения вторичного осмотра. Вызов СМП.

Практика: Практическая игра «Человек без сознания», решение ситуационных задач.

Раздел 2: «Физическая подготовка спасателя»

4. Основные показатели здоровья и физического развития, необходимые в работе спасателя

Теория: Физические показатели (сила, выносливость, ловкость, координация, общее состояние здоровья). Психологические и когнитивные показатели (нервно-психическая устойчивость, концентрация и распределение внимания, быстрое принятие решений, умение работать в команде). Профессиональные навыки и знания (владение спасательным оборудованием, знание техники безопасности и алгоритмов действий).

Практика: Групповая дискуссия, тестирование

5. Упражнения на повышение выносливости и физической активности

Теория: Кардиотренировки – бег и прыжки на месте, прыжки в бок, шаги в полуприседе, прыжки из приседа, скакалка, плавание, велоспорт, ходьба. Силовые упражнения: отжимания и выпады, приседания с вытянутыми руками, планка, выпады.

Практика: Сдача нормативов физических упражнений.

Раздел 3: Основы анатомии и физиологии

6. Особенности строения и расположения внутренних органов человека и их функционирования

Теория: Понятие об анатомии и физиологии человека. Учение о тканях. Понятие об органе и системах органов человека. Опорно-двигательный аппарат. Внутренняя среда организма. Система крови. Иммунная система человека. Система управления в организме. Физиологические основы процессов регуляции.

Практика: Опрос, игра-тест «Тело человека»

Раздел 4: Первая помощь при различных видах травм и поражений

7. Первая помощь при сотрясении мозга и потере сознания

Теория: Определение бессознательного состояния. Сотрясение мозга. Признаки сотрясения мозга. Алгоритм оказания первой помощи при потере сознания. Принципы оказания первой помощи при потере сознания. Алгоритм оказания первой помощи при сотрясении мозга.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при сотрясении мозга. Отработка навыков оказания первой помощи при потере сознания. Практическая игра «Человек без сознания»

8. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихе

Теория: Закрытые повреждения: понятие, виды закрытых травм: ушибы мягких тканей, вывих, растяжение и разрыв связок, перелом. Первая помощь при закрытых травмах и повреждениях.

Практика: Отработка оказания первой помощи при различных видах травм. Решение ситуационных задач. Практическая игра.

9. Первая помощь при кровотечениях

Теория: Виды ранений. Кровотечения при травматических повреждениях. Признаки кровопотери. Алгоритм оценки вида кровотечения и оказания первой помощи. Способы остановки кровотечений. Правила наложения давящей повязки. Жгут – его разновидности и правила применения.

Практика: Остановка кровотечений – наложение давящей повязки. Наложение основных типов и видов повязок. Решение ситуационных задач. Опрос, практическая игра «60 секунд».

10. Первая помощь при переломах

Теория: Понятие и виды переломов, причины переломов. Алгоритм и принципы оказания первой помощи при переломах. Применение подручных средств для иммобилизации пострадавшего.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при переломе. Решение ситуационных задач.

11. Первая помощь при укусе змеи, клеща, насекомых

Теория: Ядовитые и не ядовитые змеи, особенности их укуса. Алгоритм и принципы оказания первой помощи при укусе змеи, клеща, насекомых.

Практика: Оказание помощи при укусе змеи, клеща, осы, практическая отработка друг на друге. Решение ситуационных задач. Опрос.

12. Первая помощь при ожогах и обморожениях

Теория: Понятие ожог. Степени ожогов. Площадь поражения. Понятие обморожение. Степени обморожения. Алгоритм оказания первой помощи при ожоге. Алгоритм оказания первой помощи при обморожении.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при ожоге, при обморожении. Решение ситуационных задач. Тестирование.

13. Первая помощь при отравлении

Теория: Причины и виды отравлений, клиническая картина. Алгоритм и способы оказания первой помощи пострадавшему при различных видах отравлений.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при отравлении. Опрос. Решение ситуационных задач.

14. Базовая сердечно-легочная реанимация

Теория: Основные особенности проведения реанимационных мероприятий на месте ЧС. Обеспечение безопасности на месте ЧС. Проверка сознания, дыхания у пострадавшего, правило «вижу-слышу-ощущаю». Алгоритм проведения СЛР. Основные ошибки при проведении СЛР. Приведение пострадавшего в восстановительное положение.

Практика: Отработка навыков работы с пострадавшим при отсутствии сознания, дыхания, приведения пострадавшего в восстановительное положение. Решение ситуационных задач. Практическая игра «Спаси любой ценой», работа в парах.

Раздел 5: Тактика ведения, пострадавшего после оказания ПМП

15. Транспортировка пострадавшего

Теория: Эвакуация пострадавшего с места происшествия до оказания первой помощи. Правила транспортировки пострадавшего после оказания первой помощи. Особенности транспортировки пострадавшего с различными видами травм и повреждений. Прием «Ирландский мост», захват Раутека, перенос на руках одним или несколькими людьми, оказывающими помощь. Сооружение носилок из подручных средств и способы переноса на них пострадавшего.

Практика: отработка способов транспортировки пострадавшего при разных видах травм. Игровой практикум. Практическая игра «Эвакуация».

16. Итоговое занятие – практикум (большая тренировочная игра)

Практика: Большая тренировочная игра «Спасатель рядом».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Юный спасатель» на 2025/2026 учебный год
групп СТО60, СТО61, СТО62 (понедельник, среда, пятница)

Месяц	Число	Тема	Количество часов	Итого часов в месяц	
сентябрь	1	Вводное занятие	1	13	
	Раздел 1: Понятие о безопасности»				
	3	Юридические аспекты оказания первой помощи. Первая помощь сегодня. Основные законы в Российской Федерации, регламентирующие оказание первой помощи. Что такое первая помощь. Кто имеет ли право оказывать первую помощь. Кто обязан оказывать первую помощь пострадавшим. Ответственность за неоказание первой помощи.	1		
	5	Первичный контакт с пострадавшим	1		
	8	Основной алгоритм первой помощи и важность его соблюдения. Основные правила проведения первичного осмотра пострадавшего и выявление жизнеугрожающих состояний.	1		
	10	Правила последовательность проведения вторичного осмотра. Вызов СМП.	1		
	12	Практическая игра «Человек без сознания», решение ситуационных задач.	1		
	Раздел 2: «Физическая подготовка спасателя»				
	15	Основные показатели здоровья и физического развития, необходимые в работе спасателя. Физические показатели (сила, выносливость, ловкость, координация, общее состояние здоровья).	1		
	17	Психологические и когнитивные показатели (нервно-психическая устойчивость, концентрация и распределение внимания, быстрое принятие решений, умение работать в команде).	1		
	19	Профессиональные навыки и знания (владение спасательным оборудованием, знание техники безопасности и алгоритмов действий).	1		
	22 24 26 29	Упражнения на повышение выносливости и физической активности	4		
	1	Упражнения на повышение выносливости и физической активности	1		14
	3 6 8 10	Кардио тренировки – бег и прыжки на месте, прыжки в бок, шаги в полуприседе, прыжки из приседа, скакалка, плавание, велоспорт, ходьба.	4		

октябрь	13 15 17	Сдача нормативов физических упражнений	3	
	20 22 24	Силовые упражнения: отжимания и выпады, приседания с вытянутыми руками, планка, выпады	3	
	27 29 31	Сдача нормативов физических упражнений.	3	
ноябрь	3 5 7 10 12 14 17 19	Сдача нормативов физических упражнений.	8	12
	Раздел 3: Основы анатомии и физиологии			
	21 24 26 28	Особенности строения и расположения внутренних органов человека и их функционирования	4	
декабрь	1 3 5 8 10	Понятие об органе и системах органов человека. Опорно-двигательный аппарат.	5	13
	12 15 17 19	Внутренняя среда организма. Система крови. Иммунная система человека. Система управления в организме. Физиологические основы процессов регуляции.	4	
	22	Опрос, игра-тест «Тело человека»	1	
	Раздел 4: Первая помощь при различных видах травм и поражений			
	24 26 29	Первая помощь при сотрясении мозга и потере сознания	3	
январь	9 12 14	Первая помощь при сотрясении мозга и потере сознания	3	10
	16	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихе. Закрытые повреждения: понятие, виды закрытых травм: ушибы мягких тканей, вывих.	1	
	19	Растяжение и разрыв связок.	1	
	21	Перелом	1	
	23	Отработка оказания первой помощи при различных видах травм.	1	
	26 28	Решение ситуационных задач. Практическая игра.	2	
	30	Первая помощь при кровотечении	1	

февраль	2 4	Первая помощь при кровотечении. Виды ранений. Кровотечения при травматических повреждениях. Признаки кровопотери.	2	11
	6 9	Алгоритм оценки вида кровотечения и оказания первой помощи. Способы остановки кровотечений. Правила наложения давящей повязки.	2	
	11 13	Жгут – его разновидности и правила применения.	2	
	16 18 20	Остановка кровотечений – наложение давящей повязки. Наложение основных типов и видов повязок. Решение ситуационных задач. Опрос, практическая игра «60 секунд».	3	
	25 27	Первая помощь при переломах	2	
март	2 4	Первая помощь при переломах. Понятие и виды переломов, причины переломов. Алгоритм и принципы оказания первой помощи при переломах.	2	12
	6 11	Применение подручных средств для иммобилизации пострадавшего.	2	
	13 16 18	Отработка навыков оказания первой помощи при переломе. Решение ситуационных задач.	3	
	20 23	Первая помощь при укусе змеи, клеща, насекомых. Ядовитые и не ядовитые змеи, особенности их укуса. Алгоритм и принципы оказания первой помощи при укусе змеи, клеща, насекомых.	2	
	25 27	Первая помощь при ожогах и обморожениях. Понятие ожог. Степени ожогов. Площадь поражения. Понятие обморожения. Степени обморожения. Алгоритм оказания первой помощи при ожоге. Алгоритм оказания первой помощи при обморожении.	2	
	30	Первая помощь при отравлении	1	
апрель	1 3 6	Базовая сердечно-легочная реанимация. Основные особенности проведения реанимационных мероприятий на месте ЧС. Обеспечение безопасности на месте ЧС. Проверка сознания, дыхания у пострадавшего, правило «вижу-слышу-ощущаю».	3	13
	8 10 13	Алгоритм проведения СЛР. Основные ошибки при проведении СЛР. Приведение пострадавшего в восстановительное положение.	3	
	15 17 20 22 24 27 29	Отработка навыков работы с пострадавшим при отсутствии сознания, дыхания, приведения пострадавшего в восстановительное положение. Решение ситуационных задач.	7	

май	4 6 8	Практическая игра «Спасти любой ценой», работа в парах	3	10
	Раздел 5: Тактика ведения, пострадавшего после оказания ПМП			
	11 13 15 18 20 22	Транспортировка пострадавшего	6	
	25	Итоговое занятие – практикум (большая тренировочная игра)	1	
	Итого часов		108	108

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Юный спасатель»

**Год обучения - 1
№ группы – 62 СТО**

Разработчик:

Кошаровская Евгения Ивановна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа

1-й год обучения

Задачи

Обучающие:

- научить самостоятельно оценивать угрозу жизни и здоровью;
- дать основы теоретических знаний в области анатомии и физиологии, расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по биологии, анатомии, ОБЗР;
- научить принципам и правилам оказания первой помощи;
- научить основным практическим приемам оказания первой помощи.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию и ведению здорового образа жизни обучающихся;
- развивать у школьников уверенность в своих силах, и готовность к оказанию первой помощи;
- развивать креативное, творческое мышление, способность использовать подручные материалы для оказания первой помощи;
- развивать умение видеть и предвидеть возможные угрожающие факторы, а также способы их избежать.

Воспитательные:

- способствовать формированию активной гражданской позиции и готовности действовать на благо общества;
- воспитывать чувство ответственности за свои действия, готовность принять решение и отвечать за него;
- способствовать формированию внимательного и бережного отношения к сохранению жизни и здоровья граждан, как ценности и национального достояния нашей страны;
- воспитывать позитивные коммуникативные способности личности в коллективе.

Содержание

1. Вводное занятие:

Теория:

Инструкции, правила внутреннего распорядка, схема плана помещений, правила ПДД и общей безопасности. Информация об образовательной программе. Планы работы на учебный год. *Практика:*

Входная диагностика группы, индивидуальная диагностика.

Раздел 1: «Понятие о безопасности»

2. Юридические аспекты оказания первой помощи

Теория: Первая помощь сегодня. Основные законы в Российской Федерации, регламентирующие оказание первой помощи. Что такое первая помощь. Кто имеет ли право оказывать первую помощь. Кто обязан оказывать первую помощь пострадавшим. Ответственность за неоказание первой помощи.

3. Первичный контакт с пострадавшим

Теория: Основной алгоритм первой помощи и важность его соблюдения. Основные правила проведения первичного осмотра пострадавшего и выявление жизнеугрожающих состояний. Правила последовательность проведения вторичного осмотра. Вызов СМП.

Практика: Практическая игра «Человек без сознания», решение ситуационных задач.

Раздел 2: «Физическая подготовка спасателя»

4. Основные показатели здоровья и физического развития, необходимые в работе спасателя

Теория: Физические показатели (сила, выносливость, ловкость, координация, общее состояние здоровья). Психологические и когнитивные показатели (нервно-психическая устойчивость, концентрация и распределение внимания, быстрое принятие решений, умение работать в команде). Профессиональные навыки и знания (владение спасательным оборудованием, знание техники безопасности и алгоритмов действий).

Практика: Групповая дискуссия, тестирование

5. Упражнения на повышение выносливости и физической активности

Теория: Кардиотренировки – бег и прыжки на месте, прыжки в бок, шаги в полуприседе, прыжки из приседа, скакалка, плавание, велоспорт, ходьба. Силовые упражнения: отжимания и выпады, приседания с вытянутыми руками, планка, выпады.

Практика: Сдача нормативов физических упражнений.

Раздел 3: Основы анатомии и физиологии

6. Особенности строения и расположения внутренних органов человека и их функционирования

Теория: Понятие об анатомии и физиологии человека. Учение о тканях. Понятие об органе и системах органов человека. Опорно-двигательный аппарат. Внутренняя среда организма. Система крови. Иммунная система человека. Система управления в организме. Физиологические основы процессов регуляции.

Практика: Опрос, игра-тест «Тело человека»

Раздел 4: Первая помощь при различных видах травм и поражений

7. Первая помощь при сотрясении мозга и потере сознания

Теория: Определение бессознательного состояния. Сотрясение мозга. Признаки сотрясения мозга. Алгоритм оказания первой помощи при потере сознания. Принципы оказания первой помощи при потере сознания. Алгоритм оказания первой помощи при сотрясении мозга.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при сотрясении мозга. Отработка навыков оказания первой помощи при потере сознания. Практическая игра «Человек без сознания»

8. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихе

Теория: Закрытые повреждения: понятие, виды закрытых травм: ушибы мягких тканей, вывих, растяжение и разрыв связок, перелом. Первая помощь при закрытых травмах и повреждениях.

Практика: Отработка оказания первой помощи при различных видах травм. Решение ситуационных задач. Практическая игра.

9. Первая помощь при кровотечениях

Теория: Виды ранений. Кровотечения при травматических повреждениях. Признаки кровопотери. Алгоритм оценки вида кровотечения и оказания первой помощи. Способы остановки кровотечений. Правила наложения давящей повязки. Жгут – его разновидности и правила применения.

Практика: Остановка кровотечений – наложение давящей повязки. Наложение основных типов и видов повязок. Решение ситуационных задач. Опрос, практическая игра «60 секунд».

10. Первая помощь при переломах

Теория: Понятие и виды переломов, причины переломов. Алгоритм и принципы оказания первой помощи при переломах. Применение подручных средств для иммобилизации пострадавшего.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при переломе. Решение ситуационных задач.

11. Первая помощь при укусе змеи, клеща, насекомых

Теория: Ядовитые и не ядовитые змеи, особенности их укуса. Алгоритм и принципы оказания первой помощи при укусе змеи, клеща, насекомых.

Практика: Оказание помощи при укусе змеи, клеща, осы, практическая отработка друг на друге. Решение ситуационных задач. Опрос.

12. Первая помощь при ожогах и обморожениях

Теория: Понятие ожог. Степени ожогов. Площадь поражения. Понятие обморожение. Степени обморожения. Алгоритм оказания первой помощи при ожоге. Алгоритм оказания первой помощи при обморожении.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при ожоге, при обморожении. Решение ситуационных задач. Тестирование.

13. Первая помощь при отравлении

Теория: Причины и виды отравлений, клиническая картина. Алгоритм и способы оказания первой помощи пострадавшему при различных видах отравлений.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при отравлении. Опрос. Решение ситуационных задач.

14. Базовая сердечно-легочная реанимация

Теория: Основные особенности проведения реанимационных мероприятий на месте ЧС. Обеспечение безопасности на месте ЧС. Проверка сознания, дыхания у пострадавшего, правило «вижу-слышу-ощущаю». Алгоритм проведения СЛР. Основные ошибки при проведении СЛР. Приведение пострадавшего в восстановительное положение.

Практика: Отработка навыков работы с пострадавшим при отсутствии сознания, дыхания, приведения пострадавшего в восстановительное положение. Решение ситуационных задач. Практическая игра «Спаси любой ценой», работа в парах.

Раздел 5: Тактика ведения, пострадавшего после оказания ПМП

15. Транспортировка пострадавшего

Теория: Эвакуация пострадавшего с места происшествия до оказания первой помощи. Правила транспортировки пострадавшего после оказания первой помощи. Особенности транспортировки пострадавшего с различными видами травм и повреждений. Прием «Ирландский мост», захват Раутека, перенос на руках одним или несколькими людьми, оказывающими помощь. Сооружение носилок из подручных средств и способы переноса на них пострадавшего.

Практика: отработка способов транспортировки пострадавшего при разных видах травм. Игровой практикум. Практическая игра «Эвакуация».

16. Итоговое занятие – практикум (большая тренировочная игра)

Практика: Большая тренировочная игра «Спасатель рядом».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Юный спасатель» на 2025/2026 учебный год
групп СТО60, СТО61, СТО62 (понедельник, среда, пятница)

Месяц	Число	Тема	Количество часов	Итого часов в месяц	
сентябрь	1	Вводное занятие	1	13	
	Раздел 1: Понятие о безопасности»				
	3	Юридические аспекты оказания первой помощи. Первая помощь сегодня. Основные законы в Российской Федерации, регламентирующие оказание первой помощи. Что такое первая помощь. Кто имеет ли право оказывать первую помощь. Кто обязан оказывать первую помощь пострадавшим. Ответственность за неоказание первой помощи.	1		
	5	Первичный контакт с пострадавшим	1		
	8	Основной алгоритм первой помощи и важность его соблюдения. Основные правила проведения первичного осмотра пострадавшего и выявление жизнеугрожающих состояний.	1		
	10	Правила последовательность проведения вторичного осмотра. Вызов СМП.	1		
	12	Практическая игра «Человек без сознания», решение ситуационных задач.	1		
	Раздел 2: «Физическая подготовка спасателя»				
	15	Основные показатели здоровья и физического развития, необходимые в работе спасателя. Физические показатели (сила, выносливость, ловкость, координация, общее состояние здоровья).	1		
	17	Психологические и когнитивные показатели (нервно-психическая устойчивость, концентрация и распределение внимания, быстрое принятие решений, умение работать в команде).	1		
	19	Профессиональные навыки и знания (владение спасательным оборудованием, знание техники безопасности и алгоритмов действий).	1		
	22 24 26 29	Упражнения на повышение выносливости и физической активности	4		
	1	Упражнения на повышение выносливости и физической активности	1		14
	3 6 8 10	Кардио тренировки – бег и прыжки на месте, прыжки в бок, шаги в полуприседе, прыжки из приседа, скакалка, плавание, велоспорт, ходьба.	4		

октябрь	13 15 17	Сдача нормативов физических упражнений	3	
	20 22 24	Силовые упражнения: отжимания и выпады, приседания с вытянутыми руками, планка, выпады	3	
	27 29 31	Сдача нормативов физических упражнений.	3	
ноябрь	3 5 7 10 12 14 17 19	Сдача нормативов физических упражнений.	8	12
	Раздел 3: Основы анатомии и физиологии			
	21 24 26 28	Особенности строения и расположения внутренних органов человека и их функционирования	4	
декабрь	1 3 5 8 10	Понятие об органе и системах органов человека. Опорно-двигательный аппарат.	5	13
	12 15 17 19	Внутренняя среда организма. Система крови. Иммунная система человека. Система управления в организме. Физиологические основы процессов регуляции.	4	
	22	Опрос, игра-тест «Тело человека»	1	
	Раздел 4: Первая помощь при различных видах травм и поражений			
	24 26 29	Первая помощь при сотрясении мозга и потере сознания	3	
январь	9 12 14	Первая помощь при сотрясении мозга и потере сознания	3	10
	16	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихе. Закрытые повреждения: понятие, виды закрытых травм: ушибы мягких тканей, вывих.	1	
	19	Растяжение и разрыв связок.	1	
	21	Перелом	1	
	23	Отработка оказания первой помощи при различных видах травм.	1	
	26 28	Решение ситуационных задач. Практическая игра.	2	
	30	Первая помощь при кровотечении	1	

февраль	2 4	Первая помощь при кровотечении. Виды ранений. Кровотечения при травматических повреждениях. Признаки кровопотери.	2	11
	6 9	Алгоритм оценки вида кровотечения и оказания первой помощи. Способы остановки кровотечений. Правила наложения давящей повязки.	2	
	11 13	Жгут – его разновидности и правила применения.	2	
	16 18 20	Остановка кровотечений – наложение давящей повязки. Наложение основных типов и видов повязок. Решение ситуационных задач. Опрос, практическая игра «60 секунд».	3	
	25 27	Первая помощь при переломах	2	
март	2 4	Первая помощь при переломах. Понятие и виды переломов, причины переломов. Алгоритм и принципы оказания первой помощи при переломах.	2	12
	6 11	Применение подручных средств для иммобилизации пострадавшего.	2	
	13 16 18	Отработка навыков оказания первой помощи при переломе. Решение ситуационных задач.	3	
	20 23	Первая помощь при укусе змеи, клеща, насекомых. Ядовитые и не ядовитые змеи, особенности их укуса. Алгоритм и принципы оказания первой помощи при укусе змеи, клеща, насекомых.	2	
	25 27	Первая помощь при ожогах и обморожениях. Понятие ожог. Степени ожогов. Площадь поражения. Понятие обморожения. Степени обморожения. Алгоритм оказания первой помощи при ожоге. Алгоритм оказания первой помощи при обморожении.	2	
	30	Первая помощь при отравлении	1	
апрель	1 3 6	Базовая сердечно-легочная реанимация. Основные особенности проведения реанимационных мероприятий на месте ЧС. Обеспечение безопасности на месте ЧС. Проверка сознания, дыхания у пострадавшего, правило «вижу-слышу-ощущаю».	3	13
	8 10 13	Алгоритм проведения СЛР. Основные ошибки при проведении СЛР. Приведение пострадавшего в восстановительное положение.	3	
	15 17 20 22 24 27 29	Отработка навыков работы с пострадавшим при отсутствии сознания, дыхания, приведения пострадавшего в восстановительное положение. Решение ситуационных задач.	7	

май	4 6 8	Практическая игра «Спасти любой ценой», работа в парах	3	10
	Раздел 5: Тактика ведения, пострадавшего после оказания ПМП			
	11 13 15 18 20 22	Транспортировка пострадавшего	6	
	25	Итоговое занятие – практикум (большая тренировочная игра)	1	
	Итого часов		108	108