МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области
Отдел образования Кесовогорского муниципального округа
МБОУ Лисковская СОШ

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по УВР	Директор
_____	_____
Карасёва И.Ю.	Быкова Н.А.
Педсовет протокол №7 от «26» июня 2026 г.	Приказ №46
	от «26» июня 2026 г.

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Юный медик»

Лисково 2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный медик» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, а также на основе тематического планирования, согласованного с Тверским региональным отделением Общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест».

Программа знакомит обучающихся с основами оказания первой помощи, гигиены и здорового образа жизни, уходом за больными, лекарственными растениями родного края, историей Красного Креста и правилами дорожного движения. Содержание программы направлено на формирование у школьников культуры безопасности, милосердия, ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Актуальность программы обусловлена тем, что умение оказать первую помощь и вести здоровый образ жизни являются жизненно необходимыми компетенциями каждого человека. Раннее и систематическое формирование этих навыков снижает риск осложнений при травмах и внезапных заболеваниях, формирует у обучающихся активную жизненную позицию и готовность помочь пострадавшему.

Программа рассчитана на 2 года обучения, общий объём — 68 часов: 34 часа в год (1 час в неделю). Первый год обучения (5 класс) — базовый уровень: знакомство с аптечкой первой помощи, видами травм и правилами оказания первой помощи, основами гигиены и здорового образа жизни, уходом за больными, лекарственными растениями. Второй год обучения (6 класс) — углублённый уровень: подготовка команды к соревнованиям санитарных постов, отработка алгоритмов первой помощи, сердечно-лёгочной реанимации, уход за больными, инфекционные заболевания и их профилактика, история Красного Креста, правила дорожного движения, изготовление санбюллетеня и сувенира краснокрестной тематики.

Цель программы

Формирование у обучающихся знаний, умений и навыков оказания первой помощи, основ медицинского просвещения, гигиены и здорового образа жизни, воспитание гуманного отношения к людям через приобщение к традициям Красного Креста.

Задачи программы

Обучающие:

- дать представление об аптечке первой помощи и назначении её составляющих;
- сформировать знания о видах ран, кровотечений, травм, ожогов, отморожений и правилах оказания первой помощи при них;
- познакомить с основами гигиены, сбалансированного питания, профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний;

- познакомить с основами ухода за больными и правилами лекарственных растений Тверской области.

Развивающие:

- развивать наблюдательность, память, внимание, логическое мышление;
- формировать умение работать в команде, распределять роли, оценивать результат;
- развивать навыки проектной и исследовательской деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать милосердие, отзывчивость, чувство ответственности за жизнь и здоровье человека;
- формировать негативное отношение к вредным привычкам;
- приобщать к традициям Российского Красного Креста и волонтёрского движения.

Категория учащихся

Программа адресована обучающимся 5–6 классов (возраст 11–12 лет). Наполняемость группы — до 15 человек. На занятиях формируется команда санитарного поста (4 человека) с распределением ролей: начальник санпоста и члены команды — для участия в соревнованиях санитарных постов на втором году обучения.

Формы организации образовательной деятельности

Основная форма — очное групповое занятие (комбинированное: теоретическая часть с демонстрацией и практическая отработка навыков). Используются формы:

- беседа, рассказ с демонстрацией наглядных материалов и видеофрагментов;
- практические работы и тренажи на манекенах и учебных муляжах (повязки, шины, СЛР, переноска, измерения);
- ролевые и ситуативные игры («судья — команда», «пострадавший — спасатель»);
- командные соревнования и конкурсы;
- проектная деятельность (проект по лекарственным растениям, итоговый проект);
- экскурсии, встречи со специалистами (медицинские работники, волонтёры Красного Креста).

Все практические действия с «пострадавшим» выполняются на манекенах или по взаимной договорённости и только под контролем педагога. Приёмы, требующие специальной подготовки (реанимационные мероприятия), отрабатываются исключительно на манекене-тренажёре.

2. Планируемые результаты освоения программы

Первый год обучения (5 класс)

Обучающиеся будут знать:

- правила поведения на занятиях и технику безопасности при работе с инструментами и материалами;

- состав аптечки первой помощи и назначение её составляющих;
- понятие раны, виды ран и кровотечений, способы временной остановки кровотечения;
- виды повязок и общие правила их наложения;
- признаки ушибов, растяжений, вывихов и переломов, способы первой помощи при них;
- признаки и правила первой помощи при отравлениях, укусах, ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах, обмороке, поражении электрическим током и утоплении;
- способы переноски пострадавших;
- основные понятия личной гигиены и здорового образа жизни, правила ухода за кожей, зубами;
- основы сбалансированного питания, роль витаминов и закаливания;
- понятие об инфекционных заболеваниях и их профилактике, прививках;
- правила сбора, сушки и хранения лекарственных растений;
- историю возникновения Красного Креста.

Обучающиеся будут уметь:

- пользоваться содержимым аптечки первой помощи;
- накладывать простейшие повязки (круговую, спиральную, восьмиобразную, пращевидную);
- оказывать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и накладывать шину из подручных средств;
- действовать по алгоритму первой помощи при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах;
- переносить пострадавшего наиболее подходящим способом;
- соблюдать правила личной гигиены и вести пропаганду ЗОЖ среди сверстников;
- ухаживать за больным на дому (кормление, смена белья, компресс, горчичники, грелка);
- определять лекарственные растения местности и выполнять по ним мини-проект;
- защищать проектную работу перед аудиторией.

Второй год обучения (6 класс)

Обучающиеся будут знать:

- положение о соревнованиях санитарных постов: этапы, конкурсы, систему штрафов, требования к экипировке команды;
- состав санитарной сумки и правила применения каждого предмета вложения;
- базовый алгоритм оказания первой помощи;
- правила наложения жгута и давящей повязки; правила шинирования (фиксация двух суставов);
- технику сердечно-лёгочной реанимации: соотношение компрессий и вдохов 30:2, частота 100–120 в минуту;
- правила ухода за тяжелобольным: режим, гигиена помещения, измерение температуры и пульса, применение компрессов, грелок, горчичников, капель;
- классификацию инфекционных заболеваний, правила поведения в очаге, информацию о ВИЧ/СПИДе и особо опасных инфекциях;
- вред табакокурения, алкоголя и наркосодержащих веществ;

- лекарственные растения Тверской области, съедобные и ядовитые грибы;
- историю международного движения Красного Креста и его деятельность в России и в годы Великой Отечественной войны;
- основные положения Правил дорожного движения для пешеходов, пассажиров, велосипедистов.

Обучающиеся будут уметь:

- действовать в составе команды на всех этапах соревнований санитарных постов;
- отрабатывать алгоритм первой помощи и СЛР на манекене до автоматизма;
- собирать и переносить носилки из подручных средств;
- измерять температуру и пульс, вести графическую запись;
- решать ситуационные задачи по ПДД и безопасному поведению на дороге.

Метапредметные результаты: умение ставить цель и планировать работу, работать с информацией (справочники, интернет-ресурсы), сотрудничать в команде, выступать публично, оценивать и корректировать свои действия.

Личностные результаты: воспитание милосердия, эмпатии, ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, формирование российской гражданской идентичности, негативного отношения к вредным привычкам, готовности к волонтёрской деятельности.

3. Содержание программы по годам обучения

Первый год обучения (5 класс) — 34 часа

Раздел 1. Вводный (1 ч). Цели и задачи внеурочной деятельности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Раздел 2. Первая помощь: аптечка и травмы (13 ч). Препараты и материалы аптечки первой помощи. Общие правила ПМП. Понятие раны, виды ран. Кровотечения, виды кровотечений, способы остановки. Повязки: круговая, спиральная на палец, восьмиобразная, пращевидные. Ушибы, растяжения связок, вывихи и первая помощь при них. Переломы, виды переломов, наложение шины из подручных средств. Пищевые отравления, отравления грибами и ягодами. Укусы ядовитых змей и насекомых.

Раздел 3. Термические и иные поражения (5 ч). Ожоги, виды ожогов, первая помощь. Отморожения, виды отморожений. Тепловой и солнечный удары. Обморок, шок, клиническая смерть и приёмы реанимации. Поражение электрическим током, утопление.

Раздел 4. Переноска пострадавших (1 ч). Способы переноски при различного рода травмах.

Раздел 5. Гигиена и здоровый образ жизни (7 ч). Основные понятия гигиены, гигиена зубов, вредные привычки. Функции кожи, уход за кожей, профилактика гнойничковых, грибковых и аллергических заболеваний. Сбалансированное питание, витамины, иммунитет, терморегуляция и закаливание. Инфекционные заболевания и их профилактика, предупредительные прививки. Средства личной гигиены, дезинфекция и стерилизация в домашних условиях. Влияние комнатных растений и шума на здоровье.

Раздел 6. Уход за больными (4 ч). Уход за больными на дому. Умение накормить и напоить больного. Смена постельного и нательного белья. Постановка согревающих компрессов, банок, горчичников, грелок, холодных компрессов.

Раздел 7. Лекарственные растения (4 ч). Лекарственные растения нашей местности. Правила сбора, сушки и хранения лекарственного сырья. Овощные и плодово-ягодные культуры как источники витаминов. Выполнение проекта по лекарственным растениям.

Раздел 8. Красный Крест (1 ч). Возникновение и развитие движения в России и за рубежом, создание РОКК.

Раздел 9. Природа и здоровье (2 ч). Окружающий ландшафт и природа, бережное отношение к природной среде.

Раздел 10. Итоговые занятия (2 ч). Выполнение проектной работы по любой теме кружка. Защита проекта. Итоги года. Инструктаж по технике безопасности на летние каникулы.

Второй год обучения (6 класс) — 34 часа

Раздел 1. Подготовка к соревнованиям санитарных постов (3 ч). Цели и задачи соревнований, этапы и конкурсы, роли в команде. Санитарная сумка: опись вложения, назначение предметов. Применение предметов вложения, система штрафов.

Раздел 2. Алгоритм первой помощи и травмы (7 ч). Базовый алгоритм: безопасность — осмотр — остановка кровотечения — вызов скорой — помощь. Раны и кровотечения: виды, способы остановки, правила наложения жгута. Виды повязок и правила наложения. Переломы, вывихи, шины. Ожоги, обморожения, шок, обморок.

Раздел 3. Реанимация и транспортировка (3 ч). Сердечно-лёгочная реанимация: определение сознания и дыхания, непрямой массаж сердца, искусственное дыхание, соотношение 30:2. Транспортировка пострадавших: носилки, сборка, укладка, переноска. Первая помощь при ДТП (командная отработка сценария).

Раздел 4. Уход за больным (4 ч). Режим больного и гигиена комнаты. Смена белья и кормление больного. Измерение температуры и пульса. Компрессы, грелки, горчичники, капли.

Раздел 5. Гигиена, инфекционные заболевания, ЗОЖ (4 ч). Личная и общественная гигиена, содержание помещений. Классификация инфекционных заболеваний, ВИЧ/СПИД и особо опасные инфекции. Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения.

Раздел 6. Лекарственные растения и грибы (3 ч). Значение и основы применения лекарственных растений, растения Тверской области (2 части). Съедобные и ядовитые грибы, гигиена при сборе.

Раздел 7. Красный Крест (4 ч). Возникновение Красного Креста, Анри Дюнан. Российский Красный Крест: Пирогов, Бакунина, Даша Севастопольская. РОКК и Великая

Отечественная война. Донорство крови, международная деятельность, задачи школьного санпоста.

Раздел 8. Правила дорожного движения (3 ч). Общие положения, обязанности пешеходов. Обязанности пассажиров, безопасность в транспорте. Велосипедисты и водители мопедов.

Раздел 9. Творческие конкурсы соревнований (2 ч). Санбюллетень: тема, оформление, требования. Презентация санбюллетеня в малой сценической форме.

Раздел 10. Итоговое занятие (1 ч). Изготовление сувенира краснокрестной тематики. Итоговая репетиция всех этапов, разбор ошибок, подведение итогов подготовки.

4. Формы и методы контроля

Входной контроль: собеседование, определение начального уровня знаний (сентябрь).

Текущий контроль: наблюдение за выполнением практических действий, устный опрос, тесты, ситуативные задачи, взаимная оценка повязок и шин, чек-листы.

Тематический контроль: зачёт по разделу (например, по правилам личной гигиены и инфекционным заболеваниям), проверка описи санитарной сумки, тесты по персоналиям и датам Красного Креста, решение ситуационных задач.

Итоговый контроль:

- 5 класс — защита проектной работы по теме кружка, викторина «Юный медик», итоговое собеседование;
- 6 класс — участие команды в соревнованиях санитарных постов (либо итоговая репетиция всех 7 этапов в формате конкурса на время), защита санбюллетеня и сувенира краснокрестной тематики.

Методы: соревновательный метод с системой штрафов (как на соревнованиях санпоста), игровой, репродуктивный (тренаж навыка до автоматизма), частично-поисковый (ситуативные задачи), проектный.

Календарно-тематическое планирование. Первый год обучения (5 класс). 2026/2027 учебный год

№	Дата	Тема урока	Содержание работы

1		Вводное занятие. Цели, задачи внеурочной деятельности. Инструктаж по технике безопасности	Знакомство, обсуждение плана, заполнение рабочей тетради
2		Препараты и материалы аптечки первой помощи	Разбор учебной аптечки, определение предметов и их назначения
3		Общие правила ПМП. Понятие раны. Виды ран	Определение видов ран по иллюстрациям и карточкам
4		Кровотечения, виды кровотечений. Способы остановки кровотечений	Наложение давящей повязки, определение вида кровотечения по карточкам-ситуациям
5		Повязки. Виды повязок, способы наложения повязок	Отработка базовых приёмов бинтования
6		Круговая повязка. Спиральная повязка на палец. Восьмиобразная повязка. Пращевидные повязки	Наложение повязок друг другу, взаимная оценка
7		Ушибы, растяжения связок, вывихи, способы оказания первой доврачебной помощи	Разбор ситуаций, приложение холода к месту травмы
8		Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях связок, вывихах	Отработка приёмов в парах, мини-соревнование
9		Перелом. Виды переломов. Способы оказания первой доврачебной помощи	Определение признаков перелома, отработка иммобилизации
10		Наложение шины из подручных средств	Наложение шин из дощечек, картона
11		Пищевые отравления, отравления грибами и ягодами. ПМП	Ситуационные задачи «что делать, если…»
12		Укусы ядовитых змей и насекомых. ПМП	Разбор карточек, отработка алгоритма
13		Ожоги, виды ожогов, ПМП при ожогах	Определение степени ожога, отработка помощи: охлаждение, стерильная повязка
14		Отморожения, виды отморожения. Способы оказания первой доврачебной помощи при отморожении	Отработка приёмов помощи в парах
15		Тепловой и солнечный удары, способы оказания первой доврачебной помощи	Разбор ситуаций, укладка пострадавшего, охлаждение
16		Обморок, шок. Клиническая смерть и приёмы реанимации	Восстановительное положение, знакомство с приёмами реанимации на манекене (под контролем педагога)
17		Поражения электрическим током. Утопление, способы оказания первой доврачебной помощи	Отработка алгоритма действий на манекене
18		Переноска пострадавших, способы переноски при различного рода травмах	Отработка способов переноски в парах
19		Гигиена, основные понятия. Гигиена зубов. Вредные привычки и их влияние на организм	Устный опрос, составление памятки «Правила гигиены»
20		Функции кожи и причины их нарушений.	Составление правил ухода за

		Уход за кожей. Профилактика гнойничковых, грибковых, аллергических заболеваний, чесотки	кожей
21		Сбалансированное питание. Витамины. Иммунитет. Терморегуляция и приёмы закаливания	Составление меню дня, таблица «продукты — витамины»
22		Понятие об инфекционных заболеваниях. Профилактика. Предупредительные прививки	Карточки «заболевание — путь передачи», беседа о прививках
23		Средства личной гигиены, уход за инфекционными больными. Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях	Отработка приёмов: проветривание, влажная уборка, кипячение
24		Уход за больными на дому	Отработка проветривания и влажной уборки
25		Уход за больными на дому	Отработка перекладывания больного на манекене
26		Умение накормить и напоить больного. Смена постельного и нательного белья. Постановка согревающих компрессов, банок, горчичников, грелок, холодных компрессов	Смена белья на манекене, постановка компресса и грелки (учебные)
27		Лекарственные растения нашей местности. Правила сбора, сушки и хранения лекарственного сырья	Работа с гербарием, определение частей растений
28		Выполнение проекта по лекарственным растениям	Работа над проектом
29		Возникновение и развитие краснокрестного движения в России и за рубежом. Создание Российского общества Красного Креста	Составление ключевых событий, подготовка сообщений
30		Овощные и плодово-ягодные культуры. Лекарственные растения и источники витаминов	Таблица «продукт — витамин», викторина
31		Окружающий ландшафт и природа	Наблюдение, зарисовки, мини-экскурсия
32		ЗОЖ. Влияние комнатных растений. Шум и здоровье человека	Мини-исследование, подбор комнатных растений для класса
33		Выполнение проектной работы по любой теме кружка	Подготовка проекта к защите, консультации
34		Защита проекта. Итоги года по работе кружка. Инструктаж по ТБ на летние каникулы	Защита проектов, награждение, инструктаж по ТБ

Календарно-тематическое планирование. Второй год обучения (6 класс). 2026/2027 учебный год

Дата проведения и содержание практических работ уточняются педагогом с учётом графика соревнований санитарных постов и школьного расписания.

№	Дата	Тема занятия	Содержание работы
1		Знакомство с соревнованиями санитарных постов. Цели и задачи соревнований, 7 этапов и 2 конкурса, состав команды, роли. Обзор всех тем	Показ материалов прошлых лет, распределение ролей
2		Санитарная сумка: состав и назначение. Опись вложения, назначение каждого предмета	Сборка сумки по описи, проверка
3		Применение предметов вложения. Система штрафов	Судья называет ситуацию — команда достаёт нужный предмет
4		Алгоритм оказания первой помощи	Отработка алгоритма на манекене
5		Раны и кровотечения. Способы остановки. Правила наложения жгута	Наложение жгута и давящей повязки
6		Виды повязок и правила наложения	Наложение повязок друг другу, взаимная оценка
7		Переломы, вывихи, шины. Правила шинирования	Наложение шин из подручных и стандартных материалов
8		Ожоги, обморожения, шок, обморок	Отработка действий на манекене
9		Сердечно-лёгочная реанимация. Соотношение 30:2	Отработка СЛР на манекене до автоматизма
10		Транспортировка пострадавших	Сборка носилок, укладка и переноска
11		Первая помощь при ДТП. Роль начальника санпоста	Командная отработка сценария ДТП на время
12		Режим больного и гигиена комнаты	Перекладывание больного, проветривание, уборка
13		Смена белья и кормление больного	Смена белья на манекене, кормление
14		Измерение температуры и пульса. Наблюдение за дыханием	Измерения друг у друга, графическая запись
15		Тепло и холод: компрессы, грелки, горчичники, капли	Наложение компресса, грелка, горчичники, капли
16		Личная гигиена и режим дня	Тест и устный опрос по правилам гигиены
17		Общественная гигиена и содержание помещений	Осмотр класса, чек-лист гигиенического состояния
18		Инфекционные заболевания: классификация и признаки	Карточки с симптомами — определить заболевание
19		ВИЧ/СПИД и особо опасные инфекции. Зоонозные инфекции	Ситуационные задачи «можно ли заразиться через…»
20		Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения	Подготовка выступлений для санбюллетеня
21		Лекарственные растения: значение и основы применения	Работа с гербарием — определить часть растения
22		Лекарственные растения Тверской области (часть 1)	Определение растений по фото и гербарию
23		Лекарственные растения Тверской области (часть 2)	Тест «фото → название → свойство»

24		Съедобные и ядовитые грибы. Гигиена при сборе	Определение грибов по фото, разбор ошибок
25		Возникновение Красного Креста. Анри Дюнан	Составление ключевых событий
26		Красный Крест в России: Пирогов, Бакунина, Даша Севастопольская	Подготовка коротких рассказов
27		РОКК: история, деятели, Великая Отечественная война	Тест по персоналиям и датам
28		Донорство. Международная деятельность. Школьный санпост	Итоговый тест по всему этапу
29		Общие положения ПДД. Обязанности пешеходов	Разбор дорожных ситуаций по схемам
30		Обязанности пассажиров. Безопасность в транспорте	Тест по знакам и ситуациям
31		Велосипедисты и водители мопедов	Разбор ситуаций, решение билетов
32		Санбюллетень: тема, оформление, требования	Выбор темы, макет, распределение задач
33		Презентация санбюллетеня: сценическая форма	Репетиция выступления, доработка санбюллетеня
34		Сувенир краснокрестной тематики. Итоговая репетиция всех этапов	Итоговая репетиция, подведение итогов

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для ученика

- рабочая тетрадь для записей;
- канцелярские принадлежности (ручка, карандаш, линейка);
- сменная обувь и одежда для практических занятий;
- индивидуальный комплект для отработки повязок (бинты, косынка — выдаются педагогом).

Методические материалы для учителя

- рабочая программа внеурочной деятельности «Юный медик»;
- календарно-тематическое планирование на 1-й и 2-й годы обучения
- положение о соревнованиях санитарных постов с приложениями (опись вложения санитарной сумки, требования к санбюллетеню);
- инструкции по технике безопасности на занятиях и при работе с манекенами;
- методические пособия по первой помощи (в том числе учебные материалы Российского Красного Креста);
- дидактические карточки: «ситуация — предмет аптечки», «растение — свойство», «симптом — заболевание»;
- гербарий лекарственных растений, фотоматериалы растений и грибов;
- банк ситуационных задач по ПДД и первой помощи.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

- официальный сайт Российского Красного Креста — rkk.ru;
- сайт МЧС России — mchs.gov.ru (раздел «Безопасность», памятки по первой помощи);
- сайт ГИБДД МВД России — гибдд.рф (ПДД, дорожные знаки, разбор ситуаций);
- интернет-портал «Безопасность жизнедеятельности» (учебные видео по первой помощи);
- образовательная платформа «Российская электронная школа» (РЭШ) — уроки по ОБЖ и окружающему миру;
- видеоматериалы по технике СЛР (методические ролики признанных медицинских организаций);
- электронные определители растений и грибов, виртуальные гербарии.

6. Материально-технические условия реализации программы

- учебный кабинет с посадочными местами по числу обучающихся, доска, проектор, экран, компьютер с выходом в Интернет;
- манекен-тренажёр для отработки сердечно-лёгочной реанимации;
- учебные манекены/структурные модели для отработки перевязок, перекладывания и транспортировки;
- стандартные санитарные сумки (по одной на команду) с полным комплектом вложения по описи;
- расходные материалы: бинты, марлевые салфетки, косынки, жгуты, шины (стандартные и материалы для импровизированных шин), перчатки;
- медицинские термометры, секундомер/таймер;
- комплект носилок (учебный), подручные материалы для сборки импровизированных носилок;
- наглядные пособия: плакаты по первой помощи, таблицы по гигиене, фотоматериалы лекарственных растений и грибов;
- гербарий лекарственных растений Тверской области;
- материалы для творческих работ: ватман, фломастеры, краски, клей, ножницы, заготовки для сувениров;
- мультимедийные презентации и видеофрагменты по темам занятий.

Занятия проводятся в учебном кабинете, отвечающем требованиям санитарных норм, либо на пришкольной территории (при благоприятных погодных условиях и по согласованию с администрацией школы).