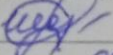


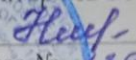
СОГЛАСОВАНО

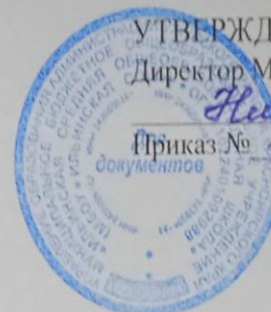
Заместитель директора по УВР

 И.В. Шарых  
« 01 » 09 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Ильинская СОШ»

 И.Н. Никитина  
Приказ № 839 от « 01 » 09 20 22 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ильинская средняя общеобразовательная школа»

## Рабочая программа курса

### Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

10 класс

Учитель: Маркина Светлана Владимировна  
I квалификационная категория

с. Ильинка 2022 г.

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего общего образования по основам безопасности жизнедеятельности и адресована для девушек 10 класса общеобразовательной школы, изучающих предмет на базовом уровне. Программа рассчитана на 34 часа (1 ч. в неделю).

Курс «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» состоит из 2 разделов и предназначен для изучения в 10 классе.

Изучение данной программы направлено на достижение следующих целей:

- освоение знаний о демографической ситуации в России; о репродуктивном здоровье женщины; о социальной роли женщины в современном обществе; о факторах, оказывающих неблагоприятное влияние на репродуктивное здоровье женщины; о здоровом образе жизни и его влиянии на репродуктивное здоровье; о правовых аспектах взаимоотношения полов; об основах семейного права в Российской Федерации; о способах и правилах оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- воспитание у девушек чувства ответственности за состояние личного здоровья, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, готовности к семейной жизни, к соблюдению норм семейной жизни и к исполнению обязанностей родителей;
- овладение умениями оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим в различных бытовых ситуациях.

**Основная форма организации образовательного процесса – классно-урочная система. Кроме традиционных форм проведения урока используются уроки – зачеты, лекции, практические занятия.**

Оценка знаний и умений обучающихся проводится в виде промежуточного контроля, в форме зачетной работы, которая включает задания по основным вопросам курса.

## Планируемые результаты

### Обучающиеся научатся:

- коротко излагать основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни;
- перечислять основные направления жизнедеятельности женщины, определяющие её социальную роль в современном обществе;
- обосновывать влияние состояния здоровья родителей на здоровье будущего ребёнка;
- давать оценку влияния вредных привычек на благополучие человека и семьи;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- профилактики вредных привычек;
- соблюдения режима дня, труда, отдыха и рационального питания;
- соблюдения норм личной и общественной гигиены;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных бытовых ситуациях.
- представлять биологическую информацию в виде текста, таблицы, графика, диаграммы и делать выводы на основании представленных данных;
- оценивать роль достижений генетики, селекции, биотехнологии в практической деятельности человека и в собственной жизни;
- объяснять негативное влияние веществ (алкоголя, никотина, наркотических веществ) на зародышевое развитие человека;

### Личностные и метапредметные результаты освоения предмета

- учиться самостоятельно противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают безопасности и здоровью;
- учиться убеждать других людей в необходимости здорового образа жизни;
- использовать экологическое мышление для выбора стратегии собственного поведения в качестве одной из ценностных установок.

### Регулятивные УУД:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности;
- планировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
- работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и целью деятельности, исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные средства (в том числе и Интернет);
- уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности.

### Познавательные УУД:

- самостоятельно ставить личностно-необходимые учебные и жизненные задачи и определять, какие знания необходимо приобрести для их решения;
- самостоятельно делать предварительный отбор источников информации для успешного продвижения по самостоятельно выбранной образовательной траектории;
- сопоставлять, отбирать и проверять информацию, полученную из различных источников, в том числе СМИ, для успешного продвижения по самостоятельно выбранной образовательной траектории;
- преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации;
- представлять информацию в оптимальной форме в зависимости от адресата;
- понимать систему взглядов и интересов человека;
- владеть приёмами гибкого чтения и рационального слушания как средством самообразования.

### Коммуникативные УУД:

- при необходимости корректно убеждать других в правоте своей позиции (точки зрения);
- понимать систему взглядов и интересов человека;
- толерантно строить свои отношения с людьми иных позиций и интересов, находить компромиссы.

## Содержание курса

### **Раздел 1. Основы здорового образа жизни. 8 часов**

Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма. Формирование правильного взаимоотношения полов. Болезни, передаваемые половым путём, и меры их профилактики. СПИД и его профилактика. Основные инфекционные и неинфекционные заболевания, меры профилактики.

### **Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи, которая до оказания медицинской помощи оказывается гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью. 26 часов**

Первая помощь при острой сердечной недостаточности. Первая помощь при инсульте. Виды ран и общие правила оказания первой помощи. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки и жгута. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, профилактика подобных травм. Первая помощь при черепно-мозговой травме. Первая помощь при травмах груди, живота, в области таза, при поражении позвоночника. Понятие клинической смерти и реанимации. Возможные причины и признаки клинической смерти. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких. Первая доврачебная помощь при попадании в полости носа, глотки, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел. Первая помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема раздела, урока	Количество часов	Дата
<b>1</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>8</b>	
	1. Личная гигиена, общие понятия и определения.		02.09
	2. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды.		09.09
	3. Некоторые понятия об очищении организма.		16.09
	4. Формирование правильного взаимоотношения полов.		23.09
	5. Болезни, передаваемые половым путём, и меры их профилактики.		30.09
	6. СПИД и его профилактика.		07.10
	7. Основные инфекционные и неинфекционные заболевания, меры профилактики.		14.10
	8. Основные неинфекционные заболевания, меры профилактики.		21.10
<b>2</b>	<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи, которая до оказания медицинской помощи оказывается гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.</b>	<b>26</b>	
	9. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.		28.10
	10. Практическое занятие №1. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.		11.11
	11. Первая помощь при инсульте.		18.11
	12. Практическое занятие №2. Первая помощь при инсульте.		25.11
	13. Виды ран и общие правила оказания первой помощи.		02.12
	14. Практическое занятие №3. Виды ран и общие правила оказания первой помощи.		09.12
	15. Практическое занятие № 4. Виды ран и общие правила оказания первой помощи.		16.12
	16. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки и жгута.		23.12

	17. Практическое занятие №5. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки и жгута.		13.01
	18. Практическое занятие №6. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки и жгута.		20.01
	19. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, профилактика подобных травм.		27.01
	20. Практическое занятие № 7. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.		03.02
	21. Первая помощь при черепно-мозговой травме.		10.02
	22. Практическое занятие № 8. Первая помощь при черепно-мозговой травме.		17.02
	23. Первая помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника.		24.02
	24. Практическое занятие № 9. Первая помощь при травмах в области таза и при повреждении позвоночника.		03.03
	25. Практическое занятие № 10. Первая помощь при травмах груди и живота.		10.03
	26. Понятие клинической смерти и реанимации. Возможные причины и признаки клинической смерти.		17.03
	27. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких.		24.03
	28. Практическое занятие № 11. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких.		07.04
	29. Первая доврачебная помощь при попадании в полости носа, глотки, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел.		14.04
	30. Практическое занятие № 12. Первая доврачебная помощь при попадании в полости носа, глотки, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел.		21.04
	31. Первая помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах		28.04
	32. Практическое занятие № 13. Первая помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах.		05.05
	33. Практическое занятие № 14. Первая помощь при поражении электрическим током и при ожогах.		12.05
	34. Итоговый зачёт.		19.05