

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кукуевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена в составе ООП СОО  
приказ МБОУ Кукуевской СОШ  
от 31.08.2023 г № 130 о/д

**Рабочая программа**  
по элективному курсу  
«Основы медицинских знаний и ЗОЖ»  
10 класс  
на 2023 – 2024 учебный год  
34 часа

Составитель: Востриков Андрей Борисович  
преподаватель – организатор основ  
безопасности жизнедеятельности первой категории

2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа для 10 класса по основам медицинских знаний и здорового образа жизни в МБОУ Кукуевской СОШ составлена на основе ФГОС СОО, требований к результатам освоения средней образовательной программы основного общего образования, с учетом примерной программы среднего общего образования по основам безопасности жизнедеятельности.

### Связь с рабочей программой воспитания

- организацию работы с детьми как в офлайн, так и онлайн формате;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы.
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, и дискуссий.
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр «Умники и умницы», «Что? Где? Когда?» стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
- Олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др. Учебно-развлекательные мероприятия (конкурс- игра «Предметный кроссворд», турнир «Своя игра», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников. Предметные выпуски заседания клуба «Что? Где? Когда?», брейн-ринга квесты, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, помогает приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, 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.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Основы медицинских знаний и ЗОЖ» на уровне основного общего образования».

Количество часов – 1 час в неделю, 34 часа – за учебный год в соответствии с учебным планом МБОУ Кукуевской СОШ.

УМК- С.В. Ким, В.А. Горский «Основы безопасности жизнедеятельности».10-11 класс: учебно-методическое пособие под редакцией С.В. Ким- М.: Вентана-Граф, 2019.

### **1. Планируемые результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения средней образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях по основам безопасности жизнедеятельности направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностными** результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности в основной школе является формирование всесторонне образованной, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентации, идейно-нравственных, культурных и этических принципов и норм поведения.

**Важнейшие личностные результаты:**

1. формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
  1. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  2. формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  3. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
  4. развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  5. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  6. формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
  7. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

8. формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### **Предметные результаты обучения:**

1. формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
2. формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
3. понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
4. понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
5. понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
6. формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
7. формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
8. понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
9. знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
10. знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
11. умение оказать первую помощь пострадавшим;
12. умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
13. умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### **Метапредметные результаты:**

1. предполагают формирование универсальных учебных действий, определяющих развитие умения учиться. Таким образом, учащиеся приобретают: умения познавательные, интеллектуальные (аналитические, критические, проектные, исследовательские, работы с информацией, поиска, выбора, обобщения, сравнения, систематизации и интерпретации):
2. формулировать личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу);
3. анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
4. выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
5. генерировать идеи, моделировать индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- планировать — определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
6. выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
  7. находить, обобщать и интерпретировать информацию с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;
  8. применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;
  9. умения коммуникативные:
  10. взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;
  11. выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;
  12. умения регулятивные (организационные):
  13. саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;
  14. владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности;
  15. владение навыками познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;
  16. владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

## 2. Содержание курса

**Здоровье и здоровый образ жизни 2 часа.** Введение. Общее понятие о здоровье. Здоровый образ жизни - фактор здоровья.

**Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи- 32ч.**

Основные неинфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики. Основные инфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях, при отравлениях медикаментами, алкоголем и никотином, при отравлении препаратами бытовой химии и угарным газом, при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при ожогах, при поражении электрическим током, при массовых поражениях. Питание и здоровье. Рациональное питание.

### 3. Тематическое планирование

| № п/п | Тема раздела   | Количество часов | Виды деятельности, воспитательный потенциал  |
|-------|--|------------------|--|
| 1     | Здоровье и здоровый образ жизни                                | 2 ч              | <i>ФГОС:</i><br>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;  |
| 2     | Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи | 32 ч             | - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;<br>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;   |
|       |  |                  | - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;<br><i>Программа воспитания:</i>   |
|       |  |                  | - опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;<br>- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;<br>- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;<br>- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;<br>- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;<br>- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;<br>- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации. |
|       | <b>Итого</b>   | 34 часа          |  |

## Поурочное планирование

| № урока  | Наименование темы урока  | Количество часов |  |
|--|--|------------------|--|
| <b>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи 34 часа</b>                                    |  |                  |  |
| <b>Общие понятия о здоровье. 2 часа</b>  |  |                  |  |
| 1  | Введение. Общее понятие о здоровье .   | 1                |  |
| 2  | Здоровый образ жизни - фактор здоровья.  | 1                |  |
| <b>Основные неинфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики 4 часа</b>     |  |                  |  |
| 3  | Основные кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез, ботулизм)  | 1                |  |
| 4  | Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулез)   | 1                |  |
| 5  | Инфекции наружных покровов (вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция, сифилис)   | 1                |  |
| 6  | Практическое занятие №1 (семинар-собеседование «Общие меры профилактики инфекционных заболеваний»)   | 1                |  |
| <b>Основные инфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний 4 часа</b> |  |                  |  |
| 7  | Основные неинфекционные заболевания и факторы риска их возникновения   | 1                |  |
| 8  | Ишемическая болезнь сердца и причины ее возникновения  | 1                |  |
| 9  | Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте  | 1                |  |
| 10   | Практическое занятие №2(семинар-собеседование). Значение здорового образа жизни для профилактики инфекционных заболеваний                        | 1                |  |
| <b>Первая медицинская помощь при травмах и ранениях 6 час.</b>   |  |                  |  |
|  | Общие требования к правилам оказания первой медицинской помощи при травмах и ранениях  | 1                |  |
| 11   | Виды кровотечений и методы остановки кровотечения  | 1                |  |
| 12   | Виды повязок и общие требования их наложения   | 1                |  |
| 13   | Практическое занятие №3. Отработка правил наложения бинтовых повязок на пострадавшего (повязка на голову, кисть руки, область локтевого сустава) | 1                |  |
| 14   | Травматические переломы, правила оказания первой медицинской помощи при переломах  | 1                |  |
| 15   | Практическое занятие №4 Отработка приемов транспортной иммобилизации пострадавших  | 1                |  |
| <b>Первая медицинская помощь при отравлениях медикаментами, алкоголем и никотином 3 часа</b>                     |  |                  |  |
| 16   | Отравление медикаментами, основные причины, правила профилактики   | 1                |  |
| 17   | Практическое занятие №5. Отработка последовательности действий при оказании первой медицинской помощи при отравлениях медикаментами              | 1                |  |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
| 18   | Оказание первой медицинской помощи при отравлении алкоголем и никотином   | 1         |  |
| <b>Первая медицинская помощь при отравлении препаратами бытовой химии и угарным газом 4 часа</b>                                     |   |           |  |
| 19   | Первая медицинская помощь при отравлении растворителями и продуктами переработки нефти и угля   | 1         |  |
| 20   | Первая медицинская помощь при отравлении ядохимикатами  | 1         |  |
| 21   | Первая медицинская помощь при отравлении кислотами и щелочами   | 1         |  |
| 22   | Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом  | 1         |  |
| <b>Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при ожогах, при поражении электрическим током 5 часов</b> |   |           |  |
| 23   | Первая медицинская помощь при отморожении   | 1         |  |
| 24   | Первая медицинская помощь при тепловом ударе  | 1         |  |
| 25   | Первая медицинская помощь при солнечном ударе   | 1         |  |
| 26   | Первая медицинская помощь при ожоге   | 1         |  |
| 27   | Первая медицинская помощь при поражении электрическим током   | 1         |  |
| <b>Первая медицинская помощь при массовых поражениях 2 часа</b>  |   |           |  |
| 28   | Причины возникновения массовых поражений людей и особенности оказания первой медицинской помощи в этих условиях   | 1         |  |
| 29   | Медицинские средства защиты и профилактики  | 1         |  |
| <b>Питание и здоровье. Рациональное питание. 5 часов</b>   |   |           |  |
| 30   | Элементы здорового образа жизни. Основные качества, характеризующие физическое развитие.  | 1         |  |
| 31   | Личная гигиена. Психогигиена. Старение. Старость. Продление жизни.  | 1         |  |
| 32   | Пищевой рацион человека, режим питания. Болезни, обусловленные неправильным питанием (гастрит, ожирение, гипертония, злокачественные опухоли и т. д.)                                       | 1         |  |
| 33   | Экологическая безопасность продуктов питания. Практическая работа №6 «Составление ежедневного рациона питания».   | 1         |  |
| 34   | Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, сложность избавления. Аутотренинг, релаксация. Практические занятия №7, №8 «Помоги себе сам», «Релаксационные упражнения». | 1         |  |
|  | <b>Всего часов</b>  | <b>34</b> |  |



## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса**

1. Ю. В. Жданов, В. М. Назаренко «Формирование здорового образа жизни. Практические работы» Биология в школе №2 2004г.
2. Н. П. Майорова, Е.Е.Чепурных, С.М. Шурух «Обучение жизненно важным навыкам»,С.Петербург,2002г.
3. И.Д.Зверев «Книга для чтения по анатомии»,Москва,Просвещение,1997г.
4. А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин «Основы медицинских знаний»,Москва,Просвещение,2006

### **Мультимедийные издания:**

- CD и DVD - диски:
- энциклопедия «Основы безопасности жизнедеятельности» для детей и подростков;
- «Оказание первой медицинской помощи».

### **Экранно-звуковые пособия:**

- Видеофильмы по основным темам и разделам курса ОБЖ в основной школе. Аудиозаписи для проведения занятий.
- Интерактивная доска.

### **Электронные ресурсы:**

| Название сайта  | Электронный адрес   |
|---|---|
| Совет безопасности РФ   | <a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>   |
| Министерство внутренних дел РФ  | <a href="http://www.mvd.ru">http://www.mvd.ru</a>   |
| МЧС России  | <a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>   |
| Министерство здравоохранения и соцразвития РФ                                 | <a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>   |
| Министерство обороны РФ   | <a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>   |
| Министерство просвещения РФ   | <a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>   |
| Министерство природных ресурсов РФ  | <a href="http://www.mnr.gov.ru">http://www.mnr.gov.ru</a>   |
| Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды | <a href="http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm">http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm</a> |
| Русский образовательный портал  | <a href="http://www.gov.ed.ru">http://www.gov.ed.ru</a>   |
| Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября») | <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>                                   |
| Энциклопедия безопасности   | <a href="http://www.opasno.net">http://www.opasno.net</a>   |
| Личная безопасность   | <a href="http://personal-safety.redut-7.ru">http://personal-safety.redut-7.ru</a>                           |
| Образовательные ресурсы Интернета- Безопасность жизнедеятельности             | <a href="http://www.alleng.ru">http://www.alleng.ru</a>   |
| «Мой компас» (безопасность ребёнка)   | <a href="http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det">http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det</a>         |

|   |   |
|---|---|
| Портал Всероссийской олимпиады школьников   | <a href="http://rusolymp.ru/">http://rusolymp.ru/</a>                         |
| Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности | <a href="http://www.bezopasnost.edu66.ru">http://www.bezopasnost.edu66.ru</a> |
| Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях  | <a href="http://www.hardtime.ru">http://www.hardtime.ru</a>                   |

#### Материально техническое обеспечение учебного предмета

| № | учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | Кол-во |
|---|--|--------|
| 1 | Аптечка индивидуальна АИ                               | 1      |
| 3 | Индивидуальный противохимический пакет ИПП-11          | 1      |
| 4 | Индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1                | 1      |
| 5 | Сумка санинструктора (укомплектованная)                | 5      |
| 7 | Войсковой прибор химической разведки (ВПХР)            | 1      |
| 8 | ОЗК (Плащ, чулки, перчатки)                            | 1      |
| 9 | Костюм Л-1   | 1      |