

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Полевского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 18»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель предметно-методической кафедры естественных дисциплин, математики и информатики, технологии, физической культуры и ОБиЗР



Григорьева Е.Ф.

Протокол №1 от «26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО



Директор МБОУ ПГО «СОШ №18»  
Тарасова Т.Г.

Приказ - 550Д от «30» 08 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**Основы медицинских знаний**

**Предметно - методическая кафедра математики, информатики, естественно-научных дисциплин, технологии, физической культуры и ОБЖ**

**Уровень обучения: основное общее образование**

**Классы: 5 - 9**

**г. Полевской, 2024**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы медицинских знаний» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897, с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015г.);
- Основная образовательная программа основного общего образования (принята на заседании педагогического совета пр.№ 1 от 31.08.2020, приказ от 31.08.2020 № -302-Д);
- Учебный план уровня основного общего образования (приказ от 31.08.2020 № 313-Д).
- План внеурочной деятельности основного общего образования (приказ от 31.08.2020 № 313-Д).

### **Общая характеристика курса**

Программа курса «Основы медицинских знаний» имеет комплексный характер, так как включает основы различных биологических наук: анатомии, физиологии, гигиены, микробиологии. Содержание и структура курса обеспечивают выполнение требований к уровню подготовки школьников, развитие творческих умений, научного мировоззрения, гуманности, привитие самостоятельности, трудолюбия и заботливого отношения к людям. Последовательность тем обусловлена логикой развития основных медицинских понятий, рассмотрением медицинских явлений от клеточного уровня строения организма до организма в целом.

Содержание курса направлено на обеспечение эмоционально-целостного понимания высокой значимости жизни, ценности знаний о правилах оказания первой медицинской помощи, а также на формирование способности использовать приобретенные знания в практической деятельности.

**Цель программы:** формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья на основе принципов здорового образа жизни, а также приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь

#### **Задачи программы:**

- заинтересовать и направить учащихся на ведение здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками;
- познакомить учеников со строением и основными функциями человеческого организма;
- познакомить учащихся с различными видами травм и неотложных состояний.
- научить приемам оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых травмах
- обучить методам оказания реанимационной помощи
- сформировать тактику поведения в стрессовой ситуации, способствующую сохранению жизни и здоровья.

### **Место курса в плане внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на детей 5 - 9 класса. Учебная нагрузка в каждом классе 34 часа за учебный год.

## Планируемые результаты

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным.

### 1. Личностные результаты:

- 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;
- знание основных основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, делать выводы); эстетического отношения к живым объектам;
- развитие сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### 2. Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

### 3. Предметные результаты:

| <i>Тематический блок/модуль</i> | <i>Планируемые предметные результаты</i>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <i>Выпускник научится</i>                                                                                                                                                           | <i>Выпускник получит возможность научиться</i>                                                                                                                                                                                                         |
| <b>5 класс (1 год обучения)</b> |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Пищеварение                     | Характеризовать особенности строения и функций органов пищеварения. Узнают о значении правильного питания, правилах ухода за зубами, причинах появления кариеса и его профилактики. | Осознано соблюдать правила ухода за органами пищеварения. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.                                                             |
| Кожа                            | Характеризовать особенности строения кожи и о её функциях. Рассмотрят причины и профилактику кожных заболеваний. Узнают правила обращения с животными.                              | Осознано соблюдать правила ухода за кожей. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.                                                                            |
| Дыхание                         | Получат представление о строении и функциях органов дыхания. Узнают состав воздуха и о его роли в поддержании здоровья человека.                                                    | Ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей.<br>Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих. |
| Органы чувств                   | Получат представление об органах чувств, их значение для человека. Рассмотрят понятия - гигиена зрения, гигиена слуха.                                                              | Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.<br>Ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей. |
| Осанка                          | Узнают о профилактике искривления позвоночника и плоскостопия. Получат представление о правильной рабочей позе, как залого красоты и                                                | Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью                                                                                                                                            |

| <b>Тематический блок/модуль</b>                 | <b>Планируемые предметные результаты</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | <b>Выпускник научится</b>                                                                                                                          | <b>Выпускник получит возможность научиться</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                 | здоровья.                                                                                                                                          | своему и окружающих. Ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей.                                                                                                                                                                      |
| Гигиена труда и отдыха                          | Узнают, каким должен быть режим для школьника. Научатся составлять примерный режим дня. Получат представление о пагубных последствиях гиподинамии. | Практически реализовывать знания о режиме дня школьника. Ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих. |
| <b>9 класс (5 год обучения)</b>                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Ранения. Оказание первой помощи при ранениях.   | Получат представление о понятиях: рана, десмургия. Рассмотрят виды кровотечений и способы их остановки.                                            | Классифицировать виды кровотечений. Оказывать первую помощь при кровотечениях. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.                                                                                              |
| Переломы. Оказание первой помощи при переломах. | Рассмотрят виды переломов и способы их иммобилизации.                                                                                              | Классифицировать виды переломов. Оказывать первую помощь при переломах. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.                                                                                                     |
| Реанимационные мероприятия.                     | Получат представление о состояниях клинической и физиологической смерти. Узнают способы реанимации.                                                | Характеризовать состояния клинической и физиологической смерти. Оказывать первую помощь при состояниях клинической смерти. Анализировать и оценивать целевые смысловые                                                                                                                                       |

| <i>Тематический блок/модуль</i> | <i>Планируемые предметные результаты</i>                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <i>Выпускник научится</i>                                                                                              | <i>Выпускник получит возможность научиться</i>                                                                                                                                                                                              |
|                                 |                                                                                                                        | установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.                                                                                                                                                        |
| Ожоги и обморожения.            | Рассмотрят виды ожогов их степени и симптомы. Получат представление о понятиях: обморожение, переохлаждение.           | Классифицировать виды ожогов и обморожений. Оказывать первую помощь при обморожениях и ожогах. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.             |
| Инфекционные заболевания.       | Изучат основные инфекционные заболевания, их возбудители, группы, причины. Получат представление о понятиях: СПИД, ВИЧ | Анализировать последствия инфекционных заболеваний. Оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях. Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих. |

**Тематическое планирование  
5 класс  
ГИГИЕНА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

| № п/п | Название разделов, тем                                                                                                             | Кол-во часов |          |          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|----------|
|       |                                                                                                                                    | всего        | теория   | практика |
|       | <b>Введение</b>                                                                                                                    |              |          |          |
|       | Валеология — наука о здоровом образе жизни. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь». Гигиена как наука.     | <b>1</b>     | <b>1</b> |          |
|       | <b>1. Пищеварение</b>                                                                                                              | <b>6</b>     | <b>5</b> | <b>1</b> |
| 1.1   | Система органов пищеварения, ее строение и функции. Значение правильного питания.                                                  |              | 1        |          |
| 1.2   | Уход за зубами. Причина кариеса. Профилактика кариеса. Значение регулярных осмотров у зубного врача и выполнение его рекомендаций. |              | 1        |          |
| 1.3   | Практическое занятие. Подбор зубной щетки, выбор зубной пасты, правила чистки зубов.                                               |              |          | 1        |

|     |                                                                                                                                                                                    |          |          |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--|
| 1.4 | Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания.                                                                                                                    |          | 1        |  |
| 1.5 | Желудочно-кишечные болезни, их причины. Меры предупреждения «болезней грязных рук». Вред самолечения при острых кишечных заболеваниях.                                             |          | 1        |  |
| 1.6 | Глистные заболевания. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у детей.                                                                                          |          | 1        |  |
|     | <b>2. Кожа</b>                                                                                                                                                                     | <b>8</b> | <b>8</b> |  |
| 2.1 | Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи.                                                                                                                                        |          | 1        |  |
| 2.2 | Уход за кожей тела, лица, рук.                                                                                                                                                     |          | 1        |  |
| 2.3 | Причины и профилактика гнойничковых заболеваний кожи.                                                                                                                              |          | 1        |  |
| 2.4 | Уход за волосами, основные моющие средства для волос, их правильный выбор. Профилактика и лечение жирной себореи волос.                                                            |          | 1        |  |
| 2.5 | Уход за ногтями. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей.                                                                                                                  |          | 1        |  |
| 2.6 | Чесотка, ее причины. Способы передачи чесотки, ее профилактика и лечение.                                                                                                          |          | 1        |  |
| 2.7 | Кожные паразиты. Педикулез, его профилактика. Блохи и вши как переносчики возбудителей инфекционных заболеваний, борьба с ними.                                                    |          | 1        |  |
| 2.8 | Болезни, которыми можно заразиться от животных. Гигиенические правила обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, со баками).                                               |          | 1        |  |
|     | <b>3. Дыхание</b>                                                                                                                                                                  | <b>5</b> | <b>5</b> |  |
| 3.1 | Понятие о строении и функциях органов дыхания.                                                                                                                                     | 1        | 1        |  |
| 3.2 | Состав воздуха, роль состава воздуха в поддержании здоровья человека. Правильное дыхание — носовое дыхание.                                                                        | 1        | 1        |  |
| 3.3 | Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях.                                                                               | 1        | 1        |  |
| 3.4 | Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза и др. Поведение во время эпидемии гриппа, правильное поведение больных и тех, кто ухаживает за больными. | 1        | 1        |  |
| 3.5 | Курение. Болезни. Состав табачного                                                                                                                                                 | 1        | 1        |  |

|      |                                                                                                                                                              |           |           |          |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|
|      | дыма, его влияние на здоровье курильщиков и окружающих.                                                                                                      |           |           |          |
|      | <b>4. Органы чувств. Осанка.</b>                                                                                                                             | <b>14</b> | <b>11</b> | <b>3</b> |
| 4.1  | Органы чувств, их значение для человека. Понятие о строении глаза. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика.                                    | 1         | 1         |          |
| 4.2  | Понятие о строении уха. Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье.                                                                                     | 1         | 1         |          |
| 4.3  | Факторы нарушения осанки. Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия. Правильная рабочая поза — залог красоты и здоровья.                          | 1         | 1         |          |
| 4.4  | Гигиена труда и отдыха                                                                                                                                       | 1         | 1         |          |
| 4.5  | Режим дня школьника. Каким он должен быть?                                                                                                                   | 1         | 1         |          |
| 4.6  | Практическое занятие. Составление примерного режима дня школьников, посещающих занятия в 1 смену.                                                            | 1         |           | 1        |
| 4.7  | Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультминуток.                       | 1         | 1         |          |
| 4.8  | Как лучше готовить уроки. Приемы повышения продуктивности работы и уменьшения утомляемости.                                                                  | 1         | 1         |          |
| 4.9  | Как укрепить память. Приемы запоминания. Роль опор и повторения.                                                                                             | 1         | 1         |          |
|      | Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии.                                                                      | 2         | 1         | 1        |
| 4.10 | Утренняя зарядка и физкультура, их значение для укрепления здоровья, для получения положительных эмоций и приобретения необходимых моральных качеств.        | 1         |           | 1        |
| 4.11 | Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна.                                                                                                      | 1         | 1         |          |
| 4.12 | Отдых, его значение в поддержании здоровья и высокой работоспособности. Роль активного отдыха для учащихся. Летние каникулы — лучшее время для оздоровления. | 1         | 1         |          |
|      | <b>Итого</b>                                                                                                                                                 | <b>34</b> | <b>30</b> | <b>4</b> |

**6 класс**  
**ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА**

| № п/п | Название разделов, тем                                                                                                                      | Кол-во часов |           |          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|----------|
|       |                                                                                                                                             | всего        | теория    | практика |
|       | <b>1. Окружающая среда</b>                                                                                                                  | <b>2</b>     | <b>2</b>  |          |
| 1.1   | Единство человека и природы. Зависимость здоровья от окружающей среды и умение человека противостоять вредным экологическим факторам.       | 1            | 1         |          |
| 1.2   | Экологическая ситуация в Кемеровской области.                                                                                               | 1            | 1         |          |
|       | <b>2. Основы безопасности в быту и на природе</b>                                                                                           | <b>32</b>    | <b>24</b> | <b>8</b> |
| 2.1   | Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности. Термические ожоги, оказание первой помощи пострадавшим. | 1            | 1         |          |
| 2.2   | Химические ожоги, первая помощь при ожогах кислотой, желчью, негашеной известью.                                                            | 1            | 1         |          |
| 2.3   | Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им.                                                   | 2            | 1         | 1        |
| 2.4   | Как избежать пищевых отравлений. При знаки пищевого отравления, первая помощь по страдавшим. Вред самолечения.                              | 1            | 1         |          |
| 2.5   | Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и по следствия несвоевременного обращения к врачу.            | 1            | 1         |          |
| 2.6   | Ядовитые растения Кемеровской области, их отличи тельные особенности. Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями.          | 1            | 1         |          |
| 2.7   | Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении. Ссадины, порезы, раны и их опасность. Дезинфекция ран.                | 2            | 1         | 1        |
| 2.8   | Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим. Демонстрация наложения шины фиксирующей повязкой.                    | 3            | 1         | 2        |
| 2.9   | Травмы головы. Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия.                                                           | 1            | 1         |          |

|      |                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 2.10 | Кровотечения. Виды кровотечений, способы их остановки. Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута.                                                                                                | 3 | 1 | 2 |
| 2.11 | Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. Ядовитые насекомые, их опасность. Что делать при укусах мошек, в случае, когда ужалила пчела, оса, шмель, шершень.                                  | 1 | 1 |   |
| 2.12 | Клещи — опасные переносчики энцефалита. Что делать, если присосался клещ, как одеваться и вести себя, чтобы этого не случилось.                                                                                | 1 | 1 |   |
| 2.13 | Комары. Вред, который они приносят людям и животным. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами.                                                                                                 | 1 | 1 |   |
| 2.14 | Комнатные мухи — опасные переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов.                                                                                                                      | 1 | 1 |   |
| 2.15 | Домашние животные, правила общения с ними. Болезни, которые передаются от животных человеку или переносятся животными. Что делать, если поцарапала кошка, укусила собака. Необходимость прививок от бешенства. | 1 | 1 |   |
| 2.16 | Солнце, воздух и вода — жизненно необходимые экологические факторы. Последствия их неумелого использования: солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, отморожения. Первая помощь пострадавшим.              | 1 | 1 |   |
| 2.17 | Последствия переохлаждения. Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний.                                                                                                                       | 1 | 1 |   |
| 2.18 | Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Понятия о реанимации; искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.                                                                                              | 3 | 1 | 2 |
| 2.19 | Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим.                                                                                                                 | 1 | 1 |   |
| 2.20 | Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи.                                                                                                                     | 1 | 1 |   |
| 2.21 | Причины развития стойких неврозов и их профилактика.                                                                                                                                                           | 1 | 1 |   |
| 2.22 | Закаливание, факторы закаливания.                                                                                                                                                                              | 1 | 1 |   |

|       |                                                                                                              |    |    |   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
|       | Правила закаливания. Основные правила приема воздушных и солнечных ванн для закаливания организма.           |    |    |   |
| 2.23  | Хождение босиком — древнейший способ закаливания. Основные методы закаливания водой.                         | 1  | 1  |   |
| 2.24  | Растения и здоровье. О пользе комнатных растений. Опасные соседи (о ядовитых и колючих комнатных растениях). | 1  | 1  |   |
| Итого |                                                                                                              | 34 | 26 | 8 |

**Тематическое планирование  
7 класс  
ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

| № п/п | Название разделов, тем                                                      | Кол-во часов |           |          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|----------|
|       |                                                                             | всего        | теория    | практика |
|       | <b>Введение. Полезные и вредные привычки.</b>                               | <b>1</b>     | <b>1</b>  |          |
|       | <b>1. Влияние наркотических средств на организм человека</b>                | <b>8</b>     | <b>8</b>  |          |
| 1.1   | Понятие о наркотических веществах. Свойства наркотических веществ.          | 1            | 1         |          |
| 1.2   | Краткий обзор наркотиков. Влияние наркотиков на организм.                   | 1            | 1         |          |
| 1.3   | Первые признаки употребления наркотиков у подростков.                       | 1            | 1         |          |
| 1.4   | Факторы высокой скрытности наркоманов.                                      | 1            | 1         |          |
| 1.5   | Особенности психики и поведения наркоманов.                                 | 1            | 1         |          |
| 1.6   | Общедоступные «лекарства» от наркотической зависимости.                     | 1            | 1         |          |
| 1.7   | Наркотики и закон.                                                          | 1            | 1         |          |
| 1.8   | Токсикомания и здоровье. Отдаленные последствия токсикомании.               | 1            | 1         |          |
|       | <b>2. Влияние никотина на организм человека</b>                             | <b>11</b>    | <b>11</b> |          |
| 2.1   | Табак завоевывает мир. История табакокурения.                               | 1            | 1         |          |
| 2.2   | Почему люди курят. Причины приобщения подростков к табакокурению.           | 1            | 1         |          |
| 2.3   | Химический состав табака, табачного дыма. Никотин — наркотическое вещество. | 1            | 1         |          |

|      |                                                                                                                         |    |    |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--|
| 2.4  | Общее действие табачного дыма на организм, на здоровье.                                                                 | 1  | 1  |  |
| 2.5  | Влияние курения на нервную систему. Механизм появления никотиновой зависимости.                                         | 1  | 1  |  |
| 2.6  | Курение и болезни органов дыхания. Рак неизбежное последствие длительного курения.                                      | 1  | 1  |  |
| 2.7  | Влияние курения на сердечнососудистую систему, на органы пищеварения.                                                   | 2  | 2  |  |
| 2.8  | Вред курения для красоты и здоровья девушек, женщин. Влияние на потомство.                                              | 1  | 1  |  |
| 2.9  | Общественный вред курения. Опасность, которая подстерегает потенциальных курильщиков, окружающих настоящих курильщиков. | 1  | 1  |  |
| 2.10 | Курить можно бросить! Курить надо бросить!                                                                              | 1  | 1  |  |
|      | <b>3.Влияние алкоголя на организм человека</b>                                                                          | 14 | 14 |  |
| 3.1  | Алкоголь — наркотическое вещество. Древние истоки пьянства.                                                             | 1  | 1  |  |
| 3.2  | Что люди пьют. Этиловый спирт — основа всех алкогольных напитков, его свойства.                                         | 1  | 1  |  |
| 3.3  | Общетоксическое действие алкоголя на организм.                                                                          | 1  | 1  |  |
| 3.4  | Влияние алкоголя на половую функцию и потомство. Опыты над животными.                                                   | 2  | 2  |  |
| 3.5  | Алкоголиками становятся незаметно. Стадии алкоголизма.                                                                  | 1  | 1  |  |
| 3.6  | Алкоголизм и психические болезни. Белая горячка — последствие алкоголизма.                                              | 2  | 2  |  |
| 3.7  | Алкоголизм и семья.                                                                                                     | 1  | 1  |  |
| 3.8  | Алкоголизм и общество.                                                                                                  | 1  | 1  |  |
| 3.9  | Экскурсия в наркологическое отделение психиатрической больницы.                                                         | 4  | 4  |  |
|      | Итого                                                                                                                   | 34 | 34 |  |

**Тематическое планирование  
8 класс  
АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА**

| № п/п | Название разделов, тем | Кол-во часов |        |          |
|-------|------------------------|--------------|--------|----------|
|       |                        | всего        | теория | практика |

|          |                                                                             |           |           |           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Строение и функции организма человека</b>                                | <b>9</b>  | <b>6</b>  | <b>3</b>  |
| 1.1      | Костно-мышечный скелет человека.                                            | 1         | 1         |           |
| 1.2      | Дыхательная система и ее функции. Сердечно-сосудистая система и ее функции. | 2         | 1         | 1         |
| 1.3      | Пищеварительная система и ее функции. Мочеполовая система и ее функции.     | 2         | 1         | 1         |
| 1.4      | Эндокринная система и ее функции.                                           | 1         | 1         |           |
| 1.5      | Центральная нервная система. Органы чувств и их назначение.                 | 2         | 1         | 1         |
| 1.6      | Основы здорового образа жизни.                                              | 1         | 1         |           |
| <b>2</b> | <b>Понятие о здоровье и болезни. Факторы риска для здоровья.</b>            | <b>4</b>  | <b>4</b>  |           |
| 2.1      | Занятия физкультурой, спортом, закаливание.                                 | 1         | 1         |           |
| 2.2      | Инфекционные болезни и их профилактика.                                     | 1         | 1         |           |
| 2.3      | Вредные привычки и борьба с ними.                                           | 1         | 1         |           |
| 2.4      | Половое воспитание                                                          | 1         | 1         |           |
| <b>3</b> | <b>Первая медицинская помощь</b>                                            | <b>21</b> | <b>9</b>  | <b>12</b> |
| 3.1      | Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи                    | 2         | 1         | 1         |
| 3.2      | Понятие о травме. Закрытые, открытые травмы. Раны и кровотечения.           | 2         | 1         | 1         |
| 3.3      | Ожоги и обморожения. Электротравма                                          | 2         | 1         | 1         |
| 3.4      | Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами   | 2         | 1         | 1         |
| 3.5      | Утопление, удушье, отравление угарным газом                                 | 2         | 1         | 1         |
| 3.6      | Инородные тела дыхательных путей и помощь при них                           | 2         | 1         | 1         |
| 3.7      | Способы транспортировки пострадавших                                        | 2         |           | 2         |
| 3.8      | Понятие о неотложных состояниях и помощь при них                            | 2         | 1         | 1         |
| 3.9      | Понятие о терминальных состояниях                                           | 2         | 1         | 1         |
| 3.10     | Сердечно-легочная реанимация                                                | 3         | 1         | 2         |
|          | Итого                                                                       | <b>34</b> | <b>19</b> | <b>15</b> |

Тематическое планирование  
9 класс  
**ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ**

| № п/п | Название разделов, тем | Кол-во часов |
|-------|------------------------|--------------|
|-------|------------------------|--------------|

|     |                                                                                                          | <b>всего</b> | <b>теория</b> | <b>практика</b> |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|
|     | <b>1.Ранения. Оказание первой медицинской помощи при них.</b>                                            | <b>4</b>     | <b>2</b>      | <b>3</b>        |
| 1.1 | Раны. Десмургия.                                                                                         | 1            | 1             |                 |
| 1.2 | Первая помощь при ранениях.                                                                              | 1            | 1             |                 |
| 1.3 | Практическое занятие «Оказание первой помощи при ранениях. Перевязка»                                    | 3            |               | 3               |
|     | <b>Кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при них.</b>                                         | <b>5</b>     | <b>2</b>      | <b>3</b>        |
| 1.4 | Кровотечения и их характеристика. Гомеостаз.                                                             | 1            | 1             |                 |
| 1.5 | Остановка кровотечений.                                                                                  | 1            | 1             |                 |
| 1.6 | Практическое занятие «Оказание первой помощи при кровотечениях»                                          |              |               | 3               |
|     | <b>2.Переломы. Оказание первой медицинской помощи при них.</b>                                           | <b>5</b>     | <b>2</b>      | <b>3</b>        |
| 2.1 | Переломы, их основные признаки. Иммобилизация.                                                           | 1            | 1             |                 |
| 2.2 | Первая помощь при переломах                                                                              | 1            | 1             |                 |
| 2.3 | Практическое занятие «Оказание первой помощи при переломах»                                              | 3            |               | 3               |
|     | <b>3. Реанимация</b>                                                                                     | <b>5</b>     | <b>2</b>      | <b>3</b>        |
| 3.1 | Состояния клинической и физиологической смерти. Остановка дыхания и прекращение сердечной деятельности.  | 1            | 1             |                 |
| 3.2 | Способы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.                                      | 1            | 1             |                 |
| 3.3 | Практическое занятие «Оказание первой помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания» | 3            |               | 3               |
|     | <b>4.Ожоги и обморожения.</b>                                                                            | <b>4</b>     | <b>2</b>      | <b>2</b>        |
| 4.1 | Ожоги: термические и химические. Степени и симптомы.                                                     | 1            | 1             |                 |
| 4.2 | Обморожения. Общее обморожение организма.                                                                | 1            | 1             |                 |
| 4.3 | Практическое занятие «Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях»                                  | 2            |               | 2               |
| 4.4 | <b>Травматический шок и противошоковые мероприятия.</b>                                                  | <b>1</b>     | <b>1</b>      |                 |
| 4.5 | Травматический шок и противошоковые мероприятия..                                                        | 1            | 1             |                 |
|     | <b>5.Инфекционные болезни.</b>                                                                           | <b>5</b>     | <b>5</b>      |                 |
| 5.1 | Инфекционные болезни: возбудители,                                                                       | 1            | 1             |                 |

|     |                                                                                                               |          |          |          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|     | группы, причины.                                                                                              |          |          |          |
| 5.2 | Дезинфекция и профилактические мероприятия.                                                                   | 1        | 1        |          |
| 5.3 | Пищевые инфекции: дизентерия, сальмонеллез, холера и другие.                                                  | 1        | 1        |          |
| 5.4 | Инфекции, предающиеся половым путем.                                                                          | 1        | 1        |          |
| 5.5 | СПИД.                                                                                                         | 1        | 1        |          |
|     | <b>6.Функциональные характеристики и пробы как показатель состояния здоровья человека.</b>                    | <b>5</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |
| 6.1 | Соматоскопия и соматометрия. Практическая работа в парах.                                                     | 2        | 1        | 1        |
| 6.2 | Практическое занятие «Функциональная проба. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозиро- ванную нагрузку.». | 1        |          | 1        |
| 6.3 | Экскурсия в медицинское учреждение.                                                                           | 1        | 1        |          |
|     | Итоговое занятие                                                                                              | 1        | 18       | 16       |
|     | Итого                                                                                                         |          |          |          |

## Содержание учебного курса

### 5 класс

Валеология — наука о здоровом образе жизни. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь». Гигиена как наука.

#### 1. Пищеварение.

Система органов пищеварения, ее строение и функции. Значение правильного питания.

Уход за зубами. Причина кариеса. Профилактика кариеса. Значение регулярных осмотров у зубного врача и выполнение его рекомендаций.

Практическое занятие. Подбор зубной щетки, выбор зубной пасты, правила чистки зубов.

Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания. Желудочно-кишечные болезни, их причины. Меры предупреждения «болезней грязных рук». Вред самолечения при острых кишечных заболеваниях. Глистные заболевания. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у детей.

#### 2. Кожа

Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи. Уход за кожей тела, лица, рук. Причины и профилактика гнойничковых заболеваний кожи. Уход за волосами, основные моющие средства для волос, их правильный выбор. Профилактика и лечение жирной себореи волос. Уход за ногтями. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей. Чесотка, ее причины. Способы передачи чесотки, ее профилактика и лечение. Кожные паразиты. Педикулез, его профилактика. Блохи и вши как переносчики возбудителей инфекционных заболеваний, борьба с ними. Болезни, которыми можно заразиться от животных. Гигиенические правила обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, со баками).

#### 3. Дыхание

Понятие о строении и функциях органов дыхания. Состав воздуха, роль состава воздуха в поддержании здоровья человека. Правильное дыхание — носовое дыхание.

Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях. Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза и др. Поведение во время эпидемии гриппа, правильное поведение больных и тех,

кто ухаживает за больными. Курение. Болезни. Состав табачного дыма, его влияние на здоровье курильщиков и окружающих.

#### **4. Органы чувств. Осанка.**

Органы чувств, их значение для человека. Понятие о строении глаза. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика. Понятие о строении уха. Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье. Факторы нарушения осанки. Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия. Правильная рабочая поза — залог красоты и здоровья.

#### **5. Гигиена труда и отдыха**

Режим для школьника. Каким он должен быть? Практическое занятие. Составление примерного режима для школьников, посещавших занятия в 1 смену. Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультминуток. Как лучше готовить уроки. Приемы повышения продуктивности работы и уменьшения утомляемости. Как укрепить память. Приемы запоминания. Роль опор и повторения. Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии. Утренняя зарядка и физкультура, их значение для укрепления здоровья, для получения положительных эмоций и приобретения необходимых моральных качеств. Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна. Отдых, его значение в поддержании здоровья и высокой работоспособности. Роль активного отдыха для учащихся. Летние каникулы — лучшее время для оздоровления.

### **6 класс**

#### **1. Окружающая среда**

Единство человека и природы. Зависимость здоровья от окружающей среды и умение человека противостоять вредным экологическим факторам. Экологическая ситуация в Кемеровской области.

#### **2. Основы безопасности в быту и на природе**

Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности. Термические ожоги, оказание первой помощи пострадавшим. Химические ожоги, первая помощь при ожогах кислотой, желчью, негашеной известью. Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им.

Как избежать пищевых отравлений. При знаки пищевого отравления, первая помощь пострадавшим. Вред самолечения. Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и последствия несвоевременного обращения к врачу.

Ядовитые растения Кемеровской области, их отличительные особенности. Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями. Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении. Ссадины, порезы, раны и их опасность. Дезинфекция ран. Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим. Демонстрация наложения шины фиксирующей повязкой. Травмы головы. Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия. Кровотечения. Виды кровотечений, способы их остановки. Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута. Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. Ядовитые насекомые, их опасность. Что делать при укусах мошек, в случае, когда ужалила пчела, оса, шмель, шершень. Клещи — опасные переносчики энцефалита. Что делать, если присосался клещ, как одеваться и вести себя, чтобы этого не случилось. Комары. Вред, который они приносят людям и животным. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами. Комнатные мухи — опасные переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов. Домашние животные, правила общения с ними. Болезни, которые передаются от животных человеку или переносятся животными. Что делать, если поцарапала кошка, укусила собака. Необходимость прививок от бешенства. Солнце, воздух и вода — жизненно необходимые экологические факторы. Последствия их неумелого использования: солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, отморожения. Первая помощь пострадавшим.

Последствия переохлаждения. Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний.

Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Понятия о реанимации; искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим. Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи. Причины развития стойких неврозов и их профилактика.

Закаливание, факторы закаливания. Правила закаливания. Основные правила приема воздушных и солнечных ванн для закаливания организма.

Хождение босиком — древнейший способ закаливания. Основные методы закаливания водой. Растения и здоровье. О пользе комнатных растений. Опасные соседи (о ядовитых и колючих комнатных растениях).

## **7 класс**

### **Введение. Полезные и вредные привычки.**

#### **1. Влияние наркотических средств на организм человека**

Понятие о наркотических веществах. Свойства наркотических веществ. Краткий обзор наркотиков. Влияние наркотиков на организм. Первые признаки употребления наркотиков у подростков. Факторы высокой скрытности наркоманов. Особенности психики и поведения наркоманов. Общедоступные «лекарства» от наркотической зависимости. Наркотики и закон. Токсикомания и здоровье. Отдаленные последствия токсикомании.

#### **2. Влияние никотина на организм человека**

Табак завоевывает мир. История табакокурения. Почему люди курят. Причины приобщения подростков к табакокурению. Химический состав табака, табачного дыма. Никотин — наркотическое вещество. Общее действие табачного дыма на организм, на здоровье. Влияние курения на нервную систему. Механизм появления никотиновой зависимости. Курение и болезни органов дыхания. Рак неизбежное последствие длительного курения. Влияние курения на сердечнососудистую систему, на органы пищеварения. Вред курения для красоты и здоровья девушек, женщин. Влияние на потомство. Общественный вред курения. Опасность, которая подстерегает потенциальных курильщиков, окружающих настоящих курильщиков. Курить можно бросить! Курить надо бросить!

#### **3. Влияние алкоголя на организм человека**

Алкоголь — наркотическое вещество. Древние истоки пьянства. Что люди пьют. Этиловый спирт — основа всех алкогольных напитков, его свойства. Общетоксическое действие алкоголя на организм. Влияние алкоголя на половую функцию и потомство. Опыты над животными. Алкоголиками становятся незаметно. Стадии алкоголизма.

Алкоголизм и психические болезни. Белая горячка — последствие алкоголизма.

Алкоголизм и семья. Алкоголизм и общество. Экскурсия в наркологическое отделение психиатрической больницы.

## **8 класс**

### **1. Строение и функции организма человека**

Костно-мышечный скелет человека. Дыхательная система и ее функции. Сердечно-сосудистая система и ее функции. Пищеварительная система и ее функции. Мочеполовая система и ее функции. Эндокринная система и ее функции. Центральная нервная система. Органы чувств и их назначение.

### **2. Основы здорового образа жизни.**

Понятие о здоровье и болезни. Факторы риска для здоровья. Занятия физкультурой, спортом, закаливание. Инфекционные болезни и их профилактика. Вредные привычки и борьба с ними. Половое воспитание

### **3. Первая медицинская помощь**

Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи Понятие о травме. Закрытые, открытые травмы. Раны и кровотечения. Ожоги и обморожения. Электротравма Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами Утопление, удушье, отравление угарным газом Инородные тела дыхательных путей и помощь при них Способы транспортировки пострадавших Понятие о неотложных состояниях и помощь при них Понятие о терминальных состояниях Сердечно-легочная реанимация

## **9 класс**

### **1.Ранения. Оказание первой медицинской помощи при них.**

Раны. Десмургия. Первая помощь при ранениях. Практическое занятие «Оказание первой помощи при ранениях. перевязка» Кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при них. Кровотечения и их характеристика. Гомеостаз. Остановка кровотечений. Практическое занятие «Оказание первой помощи при кровотечениях»

### **2.Переломы. Оказание первой медицинской помощи при них.**

Переломы, их основные признаки. Иммобилизация. Первая помощь при переломах  
Практическое занятие «Оказание первой помощи при переломах»

### **3. Реанимация**

Состояния клинической и физиологической смерти. Остановка дыхания и прекращение сердечной деятельности. Способы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Практическое занятие «Оказание первой помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания»

### **4.Ожоги и обморожения.**

Ожоги: термические и химические. Степени и симптомы. Обморожения. Общее обморожение организма. Практическое занятие «Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях» Травматический шок и противошоковые мероприятия.

### **5.Инфекционные болезни.**

Инфекционные болезни: возбудители, группы, причины.

Дезинфекция и профилактические мероприятия. Пищевые инфекции: дизентерия, сальмонеллез, холера и другие. Инфекции, предающиеся половым путем. СПИД.

### **6.Функциональные характеристики и пробы как показатель состояния здоровья человека.**

Соматоскопия и соматометрия. Практическая работа в парах.

Практическое занятие «Функциональная проба. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозиро- ванную нагрузку».Экскурсия в медицинское учреждение.

Итоговое занятие

## **Материально-техническое обеспечение**

Необходимым условием полноценной реализации программы является материально-техническое оснащение:

1. Кабинет ОБЖ
2. Компьютер
3. Интерактивная доска
4. Магнитная доска
5. Принтер
6. Комплект видеоматериалов по тематике первой помощи и здорового образа жизни
7. Комплекты плакатов по тематике первой помощи и здорового образа жизни
8. Средства индивидуальной защиты

9. Макет «Скелет человека»
10. Макет «Торс человека»
11. Тренажер по реанимации «Максим»
12. Муляжи и накладки по травмам
13. Медицинские средства для оказания первой доврачебной помощи: носилки, перевязочный материал, шины, жгуты, антисептики

## Список литературы

1. Борисевич А.И. Словарь терминов и понятий по анатомии человека: Учебное пособие для высшей школы – М 2006. – 272с.
2. Барановский А.Ю. Руководство по домашней медицине. Наука. Санкт- Петербург, 2003. 612с.
3. Заликина Л.С. Общий уход за больными. М.: Медицина, 2003. – 310с.
4. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1989. 224с.
5. Обуховец Т.П., Склярова Т.А., Чернова О.В. Основы сестринского дела. Медицина для вас. Ростов н/Д, 2009. - 432с.
6. Палеев Н.Р. Справочник врача общей практики. М.: Медицина, 2008. – 926с.
7. Бубнов В.Г, Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний» / Учебное пособие для учащихся 9-11 классов. - М.: АСТ, 1999. – 400 с.
8. Смирнов А.Т. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» / Учебное пособие для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2003.-161 с.
9. Сонин Н.И., Сапин М.Р. «Биология. Человек.8 класс». - М.: Дрофа, 2012.-215 с.
10. Детская энциклопедия. Т.18. Человек. – М.: «Аванта+», 2002.- 464 с.
11. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: учебник. – 4-е изд. / Е.Е. Тен – М.: Академия, 2008. – 256 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097575

Владелец Тарасова Тамара Георгиевна

Действителен с 10.04.2025 по 10.04.2026