

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Полевского
муниципального округа Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа № 18»

РАССМОТРЕНО

Е.Ф.Григорьева, руководитель предметно-
методической кафедры математики, информатики,
естественно-научных дисциплин, труда
(технологии), физической культуры, ОБиЗР
Протокол №1 от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Т.Г.Тарасова, директор
МБОУ ПМО «Средняя общеобразовательная
школа №18»

Приказ № 585-Д от «2830» августа 2025 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, 2025

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>
5 класс (1 год обучения)		
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. 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. 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 залоге красоты и	Анализировать и оценивать целевые смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью

<i>Тематический блок/модуль</i>	<i>Планируемые предметные результаты</i>	
	<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
	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.
9 класс (5 год обучения)		
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
	Введение			
	Валеология — наука о здоровом образе жизни. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь». Гигиена как наука.	1	1	
	1. Пищеварение	6	5	1
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	
	2. Кожа	8	8	
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	
	3. Дыхание	5	5	
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.			
	4. Органы чувств. Осанка.	14	11	3
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 для школьника. Каким он должен быть?	1	1	
4.6	Практическое занятие. Составление примерного режима для школьников, посещавших 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	
	Итого	34	30	4

Тематическое планирование

6 класс
ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
	1. Окружающая среда	2	2	
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	
	2. Основы безопасности в быту и на природе	32	24	8
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. Признаки пищевого отравления, первая помощь пострадавшим. 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 отличительные 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, растижения, 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 да вящей 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 противостressовой 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
	Введение. Полезные и вредные привычки.	1	1	
	1. Влияние наркотических средств на организм человека	8	8	
1.1	Понятие о наркогенных 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	
	2. Влияние никотина на организм человека	11	11	
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 — наркогенное 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	
	3.Влияние алкоголя на организм человека	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

1	Строение и функции организма человека	9	6	3
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	
2	Понятие о здоровье и болезни. Факторы риска для здоровья.	4	4	
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	
3	Первая медицинская помощь	21	9	12
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	34	19	15

**Тематическое планирование
9 класс
ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ**

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

		всего	теория	практика
	1.Ранения. Оказание первой медицинской помощи при них.	4	2	3
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
	Кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при них.	5	2	3
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
	2.Переломы. Оказание первой медицинской помощи при них.	5	2	3
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
	3. Реанимация	5	2	3
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
	4.Ожоги и обморожения.	4	2	2
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	Травматический шок и противошоковые мероприятия.	1	1	
4.5	Травматический шок и противошоковые мероприятия..	1	1	
	5.Инфекционные болезни.	5	5	
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, передающиеся половым путем.	1	1	
5.5	СПИД.	1	1	
	6.Функциональные характеристики и пробы как показатель состояния здоровья человека.	5	2	2
6.1	Соматоскопия и соматометрия. Практическая работа в парах.	2	1	1
6.2	Практическое занятие «Функциональная пробы. 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. Признаки пищевого отравления, первая помощь пострадавшим. Вред самолечения. Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и по следствия 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, растижения, 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 да вяющей 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. Маллярийный 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 противостressовой 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 наркогенных 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 — наркогенное 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, передающиеся 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