

Пояснительная записка

Рабочая программа по ОБЖ составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по ОБЖ (базовый уровень), утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г., № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Примерной программы основного среднего (полного) общего образования по ОБЖ (базовый уровень) (письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных программах по учебным предметам Федерального базисного учебного плана» от 07.06.2005 г. №03-1263)
3. Авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности», А.Т.Смирнов, П.В.Ижевский, Б.О.Хренников, В.М.Маслов, М., «Просвещение», 2011 год.

Рабочая программа составлена исходя из количества 1 час в неделю/35 часов в год.

Программа состоит из двух разделов:

Раздел 1 «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи»

Раздел 2 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

Цели и задачи курса

- освоение знаний о демографической ситуации в России; о репродуктивном здоровье женщины; о социальной роли женщины в современном обществе; о факторах, оказывающих неблагоприятное влияние на репродуктивное здоровье женщины; о здоровом образе жизни и его влиянии на репродуктивное здоровье; о правовых аспектах взаимоотношения полов; об основах семейного права в Российской Федерации; о способах и правилах оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- воспитание у девушек чувства ответственности за состояние личного здоровья, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, готовности к семейной жизни, к соблюдению норм семейной жизни и к исполнению обязанностей родителей;
- развитие черт личности, необходимых для создания благополучной семьи, установления гармонических отношений в семье и создания благоприятных условий для рождения и воспитания детей;
- овладение умениями строить свои взаимоотношения с родителями, старшими, сверстниками и сверстниками противоположного пола; формировать свою индивидуальную систему здорового образа жизни, обеспечивающую духовное, физическое и социальное благополучие; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим в различных бытовых ситуациях.

Содержание тем учебного курса 10 класс

1. Основы медицинских знаний и оказания ПМП - 20 часов.
 - 1.1 Основные инфекционные заболевания – 3 часа
Понятие об инфекционных болезнях. Профилактика ИБ. Значение дезинфекции. Меры личной гигиены при уходе за инфекционным больным
 - 1.2 Основные неинфекционные заболевания – 2 часа
Болезни системы кровообращения. Заболевания эндокринной системы. Болезни ЖКТ.
 - 1.3 ПМП при травмах, ранениях и отравлениях – 7 часов
Значение ПМП и правила ее оказания. Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотечений, ПМП. Правила наложения повязок. Переломы, ПМП. Травматический шок..

1.4 ПМП – 6 часов

ПМП при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах змеями, насекомыми, при поражении электрическим током и ожогах.

1.5.ПМП при острой сердечной недостаточности – 2 часа

2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни –15 часов

2.5.Здоровье и здоровый образ жизни – 3 часа

Определение здоровья человека. Общественное здоровье. Индивидуальное здоровье. Физическое здоровье. Факторы, влияющие на здоровье благополучие. Рождаемость. Продолжительность жизни. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека.

2.6.Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие – 7 часов

Женские половые органы. Физиологические процессы, происходящие при оплодотворении. Беременность. Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка. Влияние среды на здоровье. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Инфекции, передаваемые половым путём.

2.7.Здоровый образ жизни – неотъемлемое условие сохранения и укрепления здоровья – 5 часов

Стресс и его воздействие. Режим дня. Труда и отдыха. Рациональное питание. Двигательная активность и здоровье. Закаливание. Правила личной гигиены.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения программы ученица должна

знать:

- общие понятия о здоровье и репродуктивном здоровье;
- о демографической обстановке в России и ее влиянии на безопасность государства;
- о социальной роли женщины в современном обществе;
- о здоровом образе жизни и его составляющих;
- о влиянии здоровья родителей на здоровье будущего ребёнка;
- о влиянии неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека;
- о вредных привычках, их последствиях и мерах по их профилактике;

уметь:

- коротко изложить основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни;
- объяснить связь репродуктивного здоровья общества с демографической обстановкой в стране;
- перечислить основные направления жизнедеятельности женщины, определяющие ее социальную роль в современном обществе;
- обосновать влияние состояния здоровья родителей на здоровье будущего ребёнка;
- дать оценку влияния вредных привычек на благополучие человека и семьи;
- перечислить основные меры профилактики злоупотребления психоактивными веществами;

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

- сохранения и укрепления репродуктивного здоровья в реальной окружающей среде;
- профилактики вредных привычек;
- соблюдения режима дня, труда, отдыха и рационального питания;
- соблюдения норм личной и общественной гигиены;
- предотвращения ранних половых связей и профилактики ИППП;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных бытовых ситуациях.

**Тематическое планирование
10 класс**

№ раздела, темы	наименование раздела, темы	кол-во часов
1	<i>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи</i>	20
1.1	Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики	3
1.2	Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний	2
1.3	Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях	7
1.4	Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах	6
1.5	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности	2
2	<i>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</i>	15
2.1	Здоровье и здоровый образ жизни	3
2.2	Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие	7
2.3	Здоровый образ жизни – неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья.	5
	Всего часов	35

**Календарно – тематическое планирование
10 класс**

№	Тема раздела, урока	Средства обучения	Контроль, измерители	Элементы содержания	Домашнее задание	Дата	
						план	факт
	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи –20часов						
	Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики – 3 часа						
1	Понятие об инфекционных болезнях – возбудители, пути передачи. Инфекции, передающиеся через кровь.	ИКТ, таблицы	рассказ, беседа	Инфекция, строение кровеносн. системы	сообщ. уч-ся заболевания системы кровообращения		
2	Инфекции, передающиеся воздушно-капельным путем.	ИКТ, таблицы	сообщ. уч-ся, беседа	строение дыхательной системы	Сообщения уч-ся характеристика различных групп инфекц. заболеваний		
3	Инфекции, передающиеся через ЖКТ	ИКТ, таблицы	сообщ. уч-ся, беседа	Строение пищеварительной системы	Сообщения уч-ся заболевания системы пищеварения		
	Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска – 2 часа						
4	Болезни ЖКТ – гастрит, цирроз печени	ИКТ	Проверочная работа «Инфекции», сообщ. уч-ся, беседа	Гастрит, цирроз, язвы.	записи, сообщения учащихся		
5	Заболевания мочевыделительной системы	ИКТ	сообщ. уч-ся, беседа	Почки, мочевой пузырь, цистит, пиелонефрит	записи		
	Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях – 7 часов						
6	Вывихи, растяжения, ушибы	таблицы	лекция, беседа	Суставы, связки,	Стр.127		

				давящая повязка			
7	Закрытые и открытые переломы	таблицы	рассказ, работа с учебником	строение верхней конечности,	Стр.132		
8	Переломы черепа, позвоночника, ребер	таблицы	работа с учебником составление плана, работа с терминами	строение черепа, грудной клетки	В тетради		
9	Контрольная работа «Травмы опорно-двигательной системы»						
10	Виды кровотечений	ИКТ	рассказ, работа с учебником.	виды кровотечений : венозные, артериальные , капиллярные	Стр.130		
11	Виды ранений	ИКТ	Рассказ, работа с учебником	Колотые, резаные, ножевые, огнестрельные ранения	Сообщения уч-ся		
112	Пищевые отравления	ИКТ	Рассказ, работа с учебником	Бутулизм, химические препараты, лекарства	Стр. 133, 138, 140		
	Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах – 6 часов						
13	Термические и химические ожоги	ИКТ, таблицы	сообщ. уч-ся, беседа	Степени ожогов, признаки, помощь	Стр.147		
14	Отморожения	ИКТ, таблицы	беседа	Степени обморожений	Стр.142		

				, теплоизолирующая повязка			
15	Тепловой и солнечный удар	ИКТ, таблицы	сообщ. уч-ся, беседа	Гиперемия, одышка, потеря сознания, сердцебиение	стр. 144		
16	Проверочная работа «Первая помощь при повреждениях кожи»						
17	Поражения электрическим током	ИКТ, таблицы	беседа, рассказ	Электротравма, электрический ток, потеря сознания	стр. 145		
18	Утопление и заваливание землей	ИКТ, таблицы	рассказ. беседа	Сдавление органов, остановка дыхания, асфиксия	В тетради		
	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности – 2 часа						
19	Инфаркты, ИБС, стенокардия, гипертонический удар.	ИКТ, таблицы	работа с учебником, сообщ. уч-ся	Холестерин, бляшка, тромб, стеноз сосудов, кровоизлияние	стр. 148		
20	Правила ИВЛ, непрямой массаж сердца	ИКТ, таблицы	рассказ, беседа	Остановка дыхания, вентиляция легких	В тетради		
	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни – 18 часов						
	Здоровье и здоровый образ жизни –3 часа						
21	Общее понятие о здоровье. Репродуктивное	ИКТ	беседа, рассказ	Репродукция,	1.1, 1.2, сообщ.		

	здоровье			ВОЗ	факторы здоровья		
22	Демографическая безопасность государства. Социальная роль женщины в современном обществе.	ИКТ	Проверочная работа «Роль женщины в современном обществе», общ. уч-ся, обсуждение	Здоровье женщины, демография, деторождение	1.2, общ. социальная роль женщины		
23	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	ИКТ	лекция, беседа	ЗОЖ, общественное здоровье	13		
	Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие – 6 часов						
24	Женская половая система и её функционирование	ИКТ	Проверочная работа «Строение и функционирование женской половой системы», работа с табл., рассказ	Яичники, матка, маточные трубы, яйцеклетки, овуляция, оплодотворение	2.1		
25	Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка	ИКТ	беседа, рассказ	Вредные привычки, беременность, патологии плода	2.2, общ. среда - здоровье		
26	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	ИКТ	общ. уч – ся, беседа	Здоровье населения, загрязнения среды	2.3. общ. среда - здоровье		
27	Контрольная работа «Репродуктивное здоровье женщины»						
28	Вредные привычки и их влияние на здоровье	ИКТ	общ. уч – ся, беседа, дискуссия	Курение, алкоголь, наркомания, токсикомания	2.4, общ. наркомания, токсикомания		
29	Профилактика вредных привычек и злоупотребление наркотическими веществами	ИКТ	общ. уч – ся, дискуссия	ЗОЖ, спорт, физкультура	2.4		

30	Ранние половые связи и их последствия для здоровья		Проверочная работа «Вредные привычки и их влияние на здоровье», рассказ, беседа	Заболевания, передающиеся половым путем, венерология, беременность	2.5, 2.6		
	Здоровый образ жизни – условие сохранения репродуктивного здоровья. Составляющие ЗОЖ – 4 часов						
31	Психологическая уравновешенность и ее значение для человека	ИКТ	беседа, рассказ, дискуссия	стресс, дистресс	3.1. составить индивидуальный режим дня		
32	Режим дня, труда, отдыха. Правильное питание	ИКТ	защита творческой работы «Мой режим дня»	Трудовая деятельность, смена вида деятельности, режим питания	3.2, 3.3, сообщ. теории питания, гигиена		
33	Влияние двигательной активности на здоровье человека	ИКТ	беседа, рассказ	Физкультура, активный образ жизни	3.4, проект закаливание организма		
34	Контрольная работа «Здоровый образ жизни»						
35	Закаливание и его влияние на здоровья человека. Правила личной гигиены.	ИКТ	защита проектов, обсуждение	правила закаливания, гигиена	3.5, 3.6, проект правила личной гигиены		

Список контрольных и проверочных работ

Тема	Проверочные работы
<p>Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска</p> <p>Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях</p> <p>Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах</p>	<p>П.р.№1 «Инфекции»</p> <p>К.р №1 «Травмы опорно-двигательной системы»</p> <p>К.р. №2 «Первая помощь при повреждениях кожи»</p>
<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие</p> <p>Здоровый образ жизни – условие сохранения репродуктивного здоровья. Составляющие ЗОЖ.</p>	<p>П.р.№2 «Роль женщины в современном обществе»</p> <p>П.р №3 «Строение и функционирование женской половой системы»</p> <p>К.р. №3 «Репродуктивное здоровье женщины»</p> <p>П.р. №4 «Вредные привычки и их влияние на здоровье»</p> <p>К.р.№4 «Здоровый образ жизни»</p>

Учебно-методическое обеспечение

1. Таблицы на бумажной основе «Основы медицинских знаний», «Первая помощь при различных видах повреждений».
2. Медицинская аптечка.
3. Набор бинтов, шин, жгутов.

Литература

1. Программа «Основы безопасности жизнедеятельности», - А.Т.Смирнов, П.В.Ижевский, Б.О.Хренников, В.М.Маслов, М.- «Просвещение», 2011 г.
2. А.Т.Смирнов и др. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».
3. В.Н.Латчук, С.К.Миронов. Тетрадь для оценки качества знаний. М.: Дрофа, 2014 г.
4. Миронов С.К., Миронов В.К., Карташева Т.А. Тесты к учебнику по ОБЖ для 10-11 класса. Издательство Экзамен, 2011 г
5. «Основы медицинских знаний учащихся», учебное пособие под редакцией М.И.Гоголева