МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской республики
Муниципальное учреждение «Управление образования местной администрации Баксанского муниципального района»
МОУ СОШ №3 с.п. Баксаненок

РАССМОТРЕНА на ШМО	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Протокол №__ от 30.08.2023г	Зам.директора по УВР	приказом по МОУ
Ахметова А.Х._____	Ахметова З.М. _____	«СОШ№3» с.п.Баксанёнок
	30.08.2023г.	№90 от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «« Основы медицинских знаний. Базовый уровень»
для обучающихся 11 класса среднего общего образования

2023 - 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по « Основам медицинских знаний и здорового образа жизни» для 11 класса составлена в соответствии с положениями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования общеобразовательных учреждений на базовом уровне и рекомендована МОН РФ

УМК: Учебник « Основы медицинских знаний и здорового образа для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. Под редакцией А.Т.Смирнов Б.И.Мишин П.В.Ижевский /М. " Просвещение", 2006, 2007, 2008…гг.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1час в неделю).

1. **Планируемые результаты**

знать:

- Общие понятия о здоровье и репродуктивном здоровье**;**
- О социальной роли женщины в современном обществе;
- О демографической обстановке в России, ее влияние на безопасность государства;
- О влиянии здоровья родителей на здоровье будущего ребенка;
- О вредных привычках, их последствиях и мерах по их профилактике;
- Об основах семейного права Российской Федерации;
- О правах и обязанностях родителей и о правах ребенка;

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 ребенка;
- Дать оценку влияния вредных привычек на благополучие человека и семьи;
- Перечислить основные меры профилактик злоупотребления психоактивными веществами;
- Коротко изложить основы семейного права в РФ, определяющие правовые взаимоотношения полов;
- Перечислить основные функции семьи в современном обществе.

Использовать приобретенные 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 инфекций, передаваемых половым путем;
- Оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных бытовых ситуация
- ***2. Содержание учебной программы***

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для девушек (11 класс)

1. Здоровье и здоровый образ жизни

1.1.Общие понятия о здоровье. Определение здоровья человека. Общественное здоровье. Индивидуальное здоровье. Физическое здоровье.
Факторы, влияющие на здоровье и благополучие. Физические и духовные факторы.
1.2. Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России
Рождаемость и смертность, Продолжительность жизни. Состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста.
1.3.Социальная роль женщины в современном обществе. Духовная и физическая привлекательность, высокая нравственность, интеллектуальность, участие в общественной жизни, создание прочной семьи.
1.4.Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье. Привлекательность системы здорового образа жизни.

2. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие

2.1. Женская половая система и ее функционирование. Женские половые органы. Менструация. Физиологические процессы, происходящие при оплодотворении. Беременность и формирование плода. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. К каким специалистам следует обращаться за помощью.
2.2. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Мультифакто - риальные болезни. Заболевания, при наличии которых противопоказана беременность женщины.
Резус-фактор. Резус-положительная и резус-отрицательная кровь. Важность знания будущей матерью своей резус - принадлежности. Важность регулярной медицинской консультации.
2.3.Влияние окружающей среды на здоровье человека. Зависимость уровня жизни от состоянии окружающей среды. Основные источники загрязнения атмосферы. Загрязнители воздуха и почв. Радиоактивное загрязнение. Загрязнение вод.
Влияние деградации окружающей природной среды на здоровье человека и состояние генетического фонда общества. Мутагенез — процесс изменения генов под воздействием окружающей среды.
Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорожденного. Антимутагены.
2.4.Вредные привычки и их влияние на здоровье.
Влияние окружающей среды и образа жизни на репродуктивное здоровье женщины. Алкоголь и его влияние на репродуктивную функцию женщины. Табакокурение и его влияние на организм. Наркотики, токсикомания и их

влияние на духовное и физическое здоровье женщины. Основные признаки отравления алкоголем и наркотиками, первая помощь при отравлении.
Вредные привычки матери и их влияние на здоровье новорожденного ребенка.
2.5.Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины, опасность заражения венерическими болезнями и СПИДом. Нежелательная беременность. Профилактика заражения венерическими заболеваниями и нежелательной беременности. Аборт и его последствия.

3. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения и укрепления репродуктивного здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни

3.1.Резким дня, труда и отдыха. Режим труда и отдыха, профилактика переутомления. Зависимость работоспособности от биологических ритмов. Самоконтроль. Его субъективные и объективные показатели.
3.2. Рациональное питание, его значение для здоровья. Питательные вещества. Углеводы. Жиры. Белки. Витамины. Минеральные вещества.
Общая энергетическая ценность рациона человека. Теории видового и раздельного питания. Гигиена питания.
3.3 Влияние двигательной активности на здоровье человека. Роль физической культуры при подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Скоростные и силовые качества. Выносливость. Гибкость.
3.4.Закаливание и его влияние на здоровье человека. Способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.
Методы закаливания — обтирание водой, обливание. Тренировка системы терморегуляции. Моржевание. Воздушные ванны — самый доступный способ закаливания. Хождение босиком.
3.6.Правила личной гигиены и здоровье человека. Определение гигиены.
Личная гигиена и ее правила. Гигиена кожи, зубов и волос. Гигиена одежды и обуви.

4. Правовые аспекты взаимоотношения полов

4.1. Брак и семья. Культура брачных взаимоотношений Семья.
Основные функции семьи — репродуктивная, воспитательная, экономическая.
Уважение личности и личного мнения собеседника, умение ценить решение другого. Дружеские отношения, симпатия, любовь, близость. Умение выражать свои чувства и эмоции. Проявления дружбы и любви, умение выражать друг другу искреннюю признательность, оказывать друг другу знаки внимания. Семейный досуг.

4.2. Основы семейного права в Российской Федерации. Семья в современном обществе, основные функции семьи. Семейный кодекс Российской Федерации, осуществление
семейных прав и исполнение семейных обязанностей. Условия и порядок заключения брака, брачный возраст. Права и обязанности супругов. Права несовершеннолетних детей. Права и обязанности родителей. Прекращение брака

4.3. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»
Алиментные обязанности детей и родителей. Права несовершеннолетних родителей. Родительские права.

5. Беременность и уход за младенцем

5.1. Беременность и гигиена беременности. Желанный ребенок. Подготовка к беременности, зачатие. Периоды беременности и состояние матери. Развитие плода. Дородовый уход, гигиена питания, физические упражнения.

Влияние курения, алкоголя и приема лекарственных препаратов на развитие плода. Проблемы, связанные с беременностью (токсикоз, врожденные уродства, преждевременные роды, выкидыш). Роды.

5.2.Уход за младенцем

Характеристика возрастных периодов детей: грудной, дошкольный, школьный возраст. Обеспечение правильного временного режима младенцев (бодрствование, сон, ритм кормления, купание).

Ответственное родительство. Зависимость благополучия семьи и молодой женщины от уровня здоровья ее детей.

3. Учебно-тематическое планирование

№	Наименование разделов	Воспитательная деятельность	Количество часов		
			Всего	ПР	КР
1.	**Здоровье и здоровый образ жизни.**	Патриотическое воспитание	**4**		
2.	**Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи.**	Духовно-нравственное воспитание	**6**	1	1
3.	**ПМП при отравлениях**	Трудовое воспитание	**5**		1
4.	**ПМП при заболеваниях сердечно - сосудистой системы**	Экологическое воспитание	**3**		
5.	**Брак и семья. Культура взаимоотношений.**	Эстетическое воспитание	**8**		1
6.	**Репродуктивная система женщины**	Ценности научного познания	**8**		1
	Итого		**34**		4

Календарно-тематическое планирование
составлена на основе УМК« Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.»
***11класс Авторы:* А.Т.Смирнов Б.И.Мишин П.В.Ижевский**
/М. " Просвещение", 2006, 2007, 2008…гг.
Рабочая программа рассчитана на 34 часа, (1час в неделю).

№	№ ур.	Темы и учебные вопросы	Кол-во часов	Дата		Дом.зад.
				план		
1		**Раздел№1 «Здоровый образ жизни-условие сохранения здоровья»(4ч)**				
	1	Инструктаж по технике безопасности. Социально-демографические ситуации в России	1	07.09		§1.2 *с.8-13*
	2	Роль женщины в современном обществе	1	14.09		§1.3 с.13-20
	3	Здоровый образ жизни - как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья.	1	21.09		§1.4с.20-21
	4	Режим дня, труда и отдыха .Рациональное питание и его значение для здоровья.	1	28.09		§3.2с.63-68
2		**Раздел№2 «Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. ПМП при ранениях и травмах»(6ч)**				
	5	Способы остановки кровотечения.	1	05.10		с.130-133
	6	ПМП при травмах опорно-двигательного аппарата и ее профилактика.	1	12.10		с.126-130
	7	ПМП при черепно-мозговой травме.	1	19.10		с.131-132
	8	ПМП при травмах груди, живота, в области таза и при повреждении позвоночника.	1	26.10		с.133-134
	9	**Практическая работа№1**по теме «Оказание ПМП при травмах»	1	09.11		повт.зап
	10	**Контрольная работа№1** по темам «Здоровый образ жизни. ПМП при травмах»	1	16.11		повт.зап

		Раздел №3 «ПМП при отравлениях»(5ч)				
	11	ПМП при отравлениях лекарственными препаратами. ПМП при отравлениях бытовой химией и угарным газом.	1	23.11		с.134-139
	12	ПМП при обморожении. ПМП при ожогах.	1	30.11		с.141-143
	13	ПМП при тепловом и солнечном ударах. ПМП при поражении электрическим током.	1	07.12		с.145-146
	14	ПМП при укусах ядовитыми змеями и насекомыми.	1	14.12		выуч.зап.
	15	**Контрольная работа№2** по теме «Отравление, обморожение, ожоги»	1	21.12		повт.зап
		Раздел№4 «ПМП при заболеваниях сердечно - сосудистой системы»(3ч)				
	16	ПМП при острой сердечной недостаточности.	1	28. 12		с.149-150
	17	ПМП при инсульте.	1	18.01		с .150-154
	18	Причины клинической смерти и ее признаки. Массаж сердца и искусственная вентиляция легких.	1	25.01		с. 154-159
		Раздел № 5 «Брак и семья. Культура взаимоотношений»(8ч)				
	19	Знакомство. Брак. Юридические аспекты брака. Супружеская верность.	1	01.02		с.90-92
	20	Гигиена и культура брачных взаимоотношений. Планирование семьи. Понятия о контрацепции.	1	08.02		с.92-98
	21	Основные функции семьи в современном обществе. Семейный кодекс РФ.	1	15.02		с.98-100
	22	Условия и порядок заключения брака. Брачный возраст.	1	22.02		с.100-102
	23	Права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.	1	01.03		с.102-103
	24	Ранние половые связи и их последствия для здоровья.	1	08.03		с.49-52
	25	Расторжение брака. Закон и	1	15.03		с.103-

		договорный режим отношения супругов и имущества.				106
	26	**Контрольная работа № 3** по теме: «Правовые аспекты взаимоотношения полов».	1	22.03		повт.зап
		Раздел № 6 «Репродуктивная система женщины»(8ч)				
	27	Женские половые органы. Менструация.	1	05.04		с.26-30
	28	Желанный ребенок. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка.	1	12.04		с.31-34
	29	Беременность. Гигиена беременности.Формирование плода. Проблемы, связанные с беременностью.	1	19.04		с.108-113
	30	Влияние окружающей среды на здоровье будущего ребенка.	1	26.04		с.34-39
	31	Нежелательная беременность. Аборт и его последствия.	1	03.05		с.49-52
	32	Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики.	1	10.05		с.52-60
	33	Особенности возрастных периодов детей	1	17.05		Выуч.зап.
	34	**Контрольная работа № 4 «Репродуктивная система женщины»**	1	24.05		Повт. записи.