



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 им. А.С. Пушкина»**

624760, Свердловская область, г. Верхняя Салда, ул. 25 Октября, д. 18, тел. (34345) 5-35-10, 5-04-45
ОГРН 102660784924, ИНН 607003797, официальный сайт <https://sosh1-vsalda.ru/>, e-mail schoolone.35@mail.ru



Принято педагогическим советом
МБОУ «Средняя школа №1»
Протокол №9 от 28 августа 2026 г.

Утверждено приказом директора
от 31 августа 2026 г. № 227

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Человек и его здоровье»

10 класс



Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 1 ИМ. А.С.ПУШКИНА"
Основание: я подтверждаю этот
документ
Местоположение: МБОУ "
Средняя школа №1"
Дата: 2026.09.30 13:01:10+05'00'

г. Верхняя Салда
2026

Рабочая программа курса составлена на основе программы и учебного пособия Л.И. Дежурного «Основы практической медицины» 10-11. 2019 г.

Курс «Человек и его здоровье» предназначен для работы с учащимися 10 классов в рамках социальной ориентации профильной школы и направлен на формирование у школьников знаний и навыков по оказанию первой помощи. При травмах и клинической смерти, вызванной остановкой сердца, оказание первой помощи, включая проведение сердечно-лёгочной реанимации, в ряде случаев способно сохранить жизнь и здоровье пострадавших.

Одним из важных условий эффективного оказания первой помощи является создание унифицированной системы обучения широких слоёв населения правилам и навыкам её оказания. Обучение в средней школе является мощным ресурсом в системе обучения населения правилам и навыкам оказания первой помощи. Это самый массовый вид обучения, в школе закладываются знания и стереотипы поведения, используемые выпускниками в течение всей последующей жизни.

Цель курса: воспитание у обучающихся ответственности за жизнь людей, готовности оказать помощь пострадавшим в различных чрезвычайных ситуациях.

Основные задачи курса:

1. овладение практическими навыками для выполнения задач по спасению людей в условиях чрезвычайных ситуаций, действий по их предупреждению и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
2. умение выбирать средства для решения поставленных задач;
3. профессиональная ориентация обучающихся;
4. умение работать самостоятельно и в группе.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях

(генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения курса являются следующие умения: Выпускник на базовом уровне научится:

- понимать и знать организацию медицинской службы;
- классификацию инфекционных болезней;
- правила ухода за больными;
- правила проведения лечебных процедур;
- особенности работы младшего и среднего медицинского персонала;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- правила выписки и хранения лекарств;
- правила хранения медицинских препаратов, и применения;
- практически применять знания в жизни;
- ухаживать за больными терапевтическими, хирургическими, новорожденными, инфекционными;
- оказывать доврачебную помощь;
- иметь представление о выписке и хранении лекарств;
- использовать средства дезинфекции;
- применять средства личной гигиены;
- транспортировать больных.

Содержание курса «Человек и его здоровье»

10 класс. 35 часов

Тема 1. Система здравоохранения. Охрана здоровья граждан. (2 часа).

Здоровье человека. Образ жизни как фактор здоровья. Факторы влияющие на состояние здоровья человека. Стресс как негативный социальный фактор. Вредные привычки и их влияние на организм человека. Сон как составляющая здорового образа жизни. Гипотезы старения. Продолжительность жизни человека. Виды медицинской помощи и медицинских организаций Уровни образования,

специальности, квалификации и должности медицинских работников.

Тема 2. Теория безопасности в медицине. (2 часа).

Тема 3. Санитарно-эпидемиологический режим в медицинских организациях. (5 часов).

Значимость соблюдения санитарно-эпидемиологического режима в медицинских организациях. Санитарно-эпидемиологический режим в медицинских организациях. Значимость соблюдения санитарно-эпидемиологического режима в медицинских организациях. Понятие об асептике и антисептике. Понятие об антисептике и обработке рук. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие. Принципы, которых придерживается спасатель при оказании первой медпомощи

П/р №1. Универсальная аптечка, ее компоненты. Правила использования компонентов аптечки. Понятие о первой доврачебной неквалифицированной помощи. Этапы оказания первой помощи. Понятие «жизнь» и «смерть», виды смерти, признаки, обратимость. Болевой шок. Понятие, развитие, стадии, профилактика. Противошоковые мероприятия при оказании первой помощи пострадавшему

Тема 4. Измерение пульса и артериального давления. (1 час).

Измерение пульса и артериального давления

П/р №2 Измерение пульса и артериального давления

Тема 5. Сердечно-легочная реанимация. (5 часов).

Извлечение инородного тела из дыхательных путей.

Современный алгоритм проведения сердечно-лёгочной реанимации (СЛР)

П/р №3. Современный алгоритм проведения сердечно-лёгочной реанимации. Ошибки при реанимационных мероприятиях. Порядок оказания помощи при частичном и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом

П/р №4.: Первая помощь при инородных телах дыхательных путей взрослых и детей.

Тема 6. Травмы и наружное кровотечение. Основы десмургии. (16 часов)

Виды ран. Признаки и виды кровотечений. Наружные кровотечения. Внутренние кровотечения. Способы временной остановки кровотечения. История развития переливания крови

П/р №5. Определение групп крови по стандартным сывороткам. Типы бинтовых повязок.

П/р №6. Отработка навыков наложения мягких повязок.

П/р №7. Отработка навыков наложения мягких повязок. Пальцевое прижатие артерии. Максимальное сгибание конечности в суставе. Наложение кровоостанавливающего жгута.

П/р №8. Правила наложения кровоостанавливающего жгута, критерии качества оказанной помощи. Принципы оказания помощи при травмах различных областей тела. Травмы головы. Ранения лица. Ранения глаз. Травмы шеи. Травмы груди. Травмы живота и таза. Переломы. Их основные признаки. Общая характеристика. Первая помощь при переломе ключицы, лопатки, ребер. Первая помощь при переломе позвоночника. Первая помощь при переломе плечевой кости предплечья кисти. Первая помощь при переломе бедра, костей голени, стопы. Первая помощь при растяжении связок, вывихах.

П/р №9. Отработка навыков оказания первой помощи при переломах конечностей.

П/р №10. Отработка навыков оказания первой помощи при закрытых повреждениях. Утопление, его виды.

П/р №11. Реанимационные мероприятия при утоплении.

Тема 7. Термические ожоги, отморожения, тепловой и солнечный удар. Поражение электрическим током. (4 часа) Термические ожоги, Помощь при термических ожогах. Химические ожоги. Общая характеристика и помощь Перегревание. Первая помощь при солнечном ударе. Переохлаждение. Общая характеристика. Первая помощь при отморожениях и общем переохлаждении организма. Поражение электрическим током.

Календарно-тематическое планирование

Класс: 10		
Предмет: Человек и его здоровье – курс внеурочной деятельности		
ФИО учителя: Дерябина В.Э.		
Номер урока	Дата урока	Тема урока
1		Особенности медицинских профессий. Врач – профессия, которой более 5 тысяч лет. Структура системы здравоохранения.
2		Прогнозирование будущего образования. Анкетирование. Презентации, доклады.

3		Обзор медицинских профессий. Медицинская сестра – главный помощник врача. История профессии. Экскурсия в школьный медкабинет.
4		Служба «Скорой помощи» - организация и персонал. Плюсы и минусы работы в «Скорой помощи». Экскурсия в службу Скорой помощи.
5		Педиатрия. Педиатр – детский врач. Антропометрические исследования. Экскурсия в детскую консультацию.
6		Основные этапы индивидуального развития человека. Практическая работа.
7		Клетки, ткани, органы, системы органов.
8		Клетки, ткани, органы, системы органов. Практическая работа.
9		Современные методы диагностики в медицине. Лабораторная диагностика, функциональная диагностика.
10		Современные методы диагностики в медицине. Лабораторная диагностика, функциональная диагностика. Экскурсия в районную поликлинику.
11		История обезболивания в хирургии. Общие сведения о десмургии. Виды повязок, наложение повязок. Практическая работа.
12		Сердечно-сосудистая система: строение, функции. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.
13		Сердечно-сосудистая система: строение, функции. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях. Практическая работа.
14		Виды первой помощи. Кровотечения, способы остановки кровотечений. Практическая работа.
15		Опорно-двигательный аппарат человека: строение, функции. Практическая работа.
16		Травматизм и его профилактика. Виды травм. Причины. Виды травм костей. Способы временной иммобилизации. Практическая работа.
17		Дифференцированный зачёт по разделам 1 и 2.
18		История гигиены. Предмет и методы гигиены. Предупреждение инфекционных заболеваний.
19		Виды раневой инфекции и пути её проникновения. Практическая работа.
20		Система органов дыхания. Гигиена дыхания.

21		Система органов дыхания. Гигиена дыхания. Практическая работа.
22		Пищеварительная система человека. Гигиена питания.
23		Пищеварительная система человека. Гигиена питания. Практическая работа.
24		Выделительная система. Кожа. Профилактика заболеваний.
25		Выделительная система. Кожа. Профилактика заболеваний. Практическая работа.
26		Нервная система. ЦНС. Анализаторы.
27		Нервная система. ЦНС. Анализаторы. Практическая работа.
28		Профилактика нервных и психических заболеваний. Практическая работа.
29		Понятие о неотложных состояниях. «Правило золотого часа».
30		Первая помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности. Практическая работа.
31		Первая помощь при утоплении, поражении электрическим током. Практическая работа.
32		Первая помощь при термических травмах. Практическая работа.
33		Первая помощь при отравлениях, укусах животных. Практическая работа.
34		Первая помощь при обострении хронических заболеваний. Практическая работа.
35		Дифференцированный зачёт.