Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Анива

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «ДДТ» г. Анива
Протокол № 4 от «25» мая 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C37645AA8E631AC1797AFA679F7CD353
Владелец: Кузьмина Марина Евгеньевна
Действителен: с 28.11.2022 до 21.02.2024

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «ДДТ» г. Анива
№ 150-ОД от «25» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

# «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

Уровень программы: базовый
Направленность программы: естественнонаучная
Адресат программы: 13-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Цымбалюк Татьяна Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

г. Анива
2023

## Содержание программы


| | | |
|---|---|---|
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Содержательный раздел | 7 |
| 2.1 | Учебный план | 7 |
| 2.2 | Содержание учебной программы | 8 |
| 2.3 | Система оценки достижения планируемых результатов | 12 |
| 2.4 | Календарный учебный график | 13 |
| 3 | Организационный раздел | 13 |
| 3.1 | Методическое обеспечение программы | 13 |
| 3.2 | Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов | 13 |
| 3.3 | Материально-техническое обеспечение программы | 15 |
| 3.4 | Кадровое обеспечение программы | 15 |
| 4 | Приложение | 16 |
| 4.1 | Календарно-тематическое планирование | 16 |
| 4.2 | Итоговая работа | 29 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» составлена с учетом действующего законодательства в РФ и Сахалинской области:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
2. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года, утвержденная Постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
4. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629;
5. «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816;
6. Приказ Минтруда России от 22.09.2022г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Закон Сахалинской области «Об образовании в Сахалинской области», принятого Сахалинской областной Думой от 18 марта 2014г. №9-30.
8. Государственная программа Сахалинской области «Развитие образования в Сахалинской области до 2025 г.», утвержденная Постановлением Правительства Сахалинской области 28.06.2013 г. № 331;
9. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области, утвержденная распоряжением Правительства Сахалинской области 24.05.21г. №230-р.
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
11. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», утверждённые распоряжением Министерством образования Сахалинской области от 16.09.2021г. №3-12-1170-р.
12. Устава МБУДО "ДДТ" г. Анива.

**Направленность, образовательная область и предмет изучения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» относится к естественнонаучному направлению общеразвивающего вида. Программа направлена на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами. Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Главная задача состоит в том, чтобы обучить детей здоровому образу жизни. Программа знакомит обучающихся и расширяет кругозор в области здоровья человека. При изучении программы рассматриваются биологические особенности организма человека, психические особенности и эмоционально-волевые, особенности нервной системы, то, что выходит за рамки школьной программы по биологии. Содержание программы и рекомендуемые формы и методы обучения способствуют удовлетворению познавательных интересов, повышению информационной и коммуникативной компетенции, выявлению профессиональных интересов.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Новизна дополнительной образовательной программы. Программа создана исходя из запросов современного общества. В ней рассматривается материал, который недостаточно глубоко изучается в школьном курсе биологии и основ безопасности жизнедеятельности. Программа обеспечивает необходимые условия личностного развития, профессионального самоопределения. Способствует формированию у обучающихся осознанного выбора здорового образа жизни.

Актуальность программы. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Отсутствие у обучающихся элементарных знаний о том, как стать здоровым, сохранить и укрепить свое здоровье – это вина родителей и педагогов.

Состояние здоровья современного школьника зависит не только от внешних условий, но и от его собственного отношения к здоровью. Данная программа гармонично дополняет учебный материал по биологии, предусматривает изучение основ медицинских знаний.

Программа содержит теоретические и практические вопросы изучения человеческого организма, выполнения им физиологических функций, профилактики их нарушений, программа направлена на изучение патологии организма, формирование умений и навыков диагностики нарушений в критических ситуациях и оказания неотложной помощи. Наряду с этим программа дает фундаментальные знания по биологии и экологии человека, необходимые для поступления в высшие учебные заведения.

В данной программе уделяется большое внимание вопросам личной гигиены и здорового образа жизни, применяются современные педагогические технологии: игровая, диалогового обучения, личностного ориентированного обучения, репродуктивная и на элементарном уровне – учебно-исследовательская.

В программе заложены следующие составляющие: образовательная, просветительская, воспитательная, профориентационная.

Педагогическая целесообразность. Программа удовлетворяет интересы детей и подростков к анатомии, физиологии, гигиене и психологии. Направлена на расширение знаний по гигиене и санитарии и способствует осознанному выбору будущей профессии, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что будет способствовать творческому и интеллектуальному развитию детей. Практические работы предполагают активные методы: исследование, сравнение, игровые моменты. В целом программа может вызывать повышенный интерес к изучаемому предмету и профессиям, связанным с биологией, медициной и смежными областями, занятия по данной программе помогут определиться в выборе профессии, связанной с медициной, биологией и химией. Также, занятия в рамках данного курса призваны привить ответственное отношение к собственному здоровью, способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни, оказать помощь обучающимся в осознанном выборе профессии.

**Адресат программы**

На обучение по данной программе принимаются обучающиеся 13-16 лет.

**Формы и методы обучения, тип и формы проведения занятий**

Форма обучения очная. Возможно дистанционное освоение программы.

Особенности организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме. Основной формой работы с подростками являются групповые занятия для изучения теоретического материала по темам и практические занятия с индивидуальным подходом к каждому, т.к. каждый обучающийся может проходить программу свои темпом (в зависимости от своих личностных способностей и частоты посещения занятий).

Типичное занятие, как правило, имеет следующую структуру:

- краткое повторение пройденного материала;
- знакомство с новой темой (технологией);
- вводный инструктаж;

- практическая работа;
- уборка рабочего места.

В программе «Человек и его здоровье» могут использоваться следующие формы занятий:
- экскурсии;
- лекция;
- беседы, рассказы, объяснения;
- показ технических приёмов;
- демонстрация;
- практическая работа;
- видео урок;
- биологический вечер;
- защита мини-проектов;

Практическая работа является частью учебного занятия.

При обучении по данной программе используются следующие методы:
- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый;
- проектный;
- исследовательский.

В процессе освоения программы используются комбинированные, теоретические, практические, диагностические, типы занятий.

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Умения, навыки, приобретаемые воспитанниками в процессе обучения:

1. Работа с микроскопом.
2. Знание строения и функций человеческого организма, отдельных органов и систем жизнеобеспечения.
3. Знание составляющих здоровья человека, видов здоровья.
4. Умение выявлять некоторые нарушения функций организма и предупреждать развитие заболевания.
5. Навыки проведения физиологических измерений (измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, динамометрия, соматометрия, частоты дыхания и др.).
6. Навыки оказания первой помощи при травмах различной этиологии .
7. Навыки медицинской этики.
8. Знакомство с профессией медицинского работника (учёные – медики, врач, медицинская сестра, санитарка).

**Объем и сроки реализации программы**

Программа предполагает проведение занятий 2 раза в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня. Продолжительность занятия – 1 академический час. Общее количество учебных занятий в год - 70 часа. Продолжительность реализации программы – 1 год. В течение учебного года осуществляется дополнительный набор детей и их отчисление.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формироване у обучающихся ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма, приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь.

**Задачи программы:**

*Образовательные*

1. обучить основным понятиям, терминам и определениям биологии человека, способствовать формированию системы доступных по возрасту валеологических знаний.
2. познакомить с признаками нарушения физиологических процессов органов и систем, методами предупреждения возникновения и развития заболеваний.
3. познакомить с методами оказания неотложной помощи.
4. обучить методам рационального мышления и накопления знаний в различных областях биологии.

5. научить наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма.
6. формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно – психологического компонента здорового образа жизни.

*Развивающие*:

1. развивать память и мышление, наблюдательность и произвольное внимание на материале медицины и смежных областей.
2. развивать навыки общения, способствовать психологической совместимости и адаптации в разновозрастном коллективе.
3. развивать интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний.
4. создать условия для расширения кругозора, познакомить с новейшими достижениями медицины и смежных наук.

*Воспитательные:*

1. способствовать воспитанию и самовоспитанию таких качеств личности как патриотизм, доброта, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству.
2. воспитать потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих, готовность к оказанию простейшей и допустимой доврачебной помощи.
3. проводить профориентацию на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медико-биологических дисциплин в целом.

***Планируемые результаты***

Личностные результаты обучения.

- российская гражданская идентичность, чувство патриотизма, уважение к Отечеству;
- готовность и способность к самообразованию;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы;
- сформированность целостного научного мировоззрения;
- осознанность обучающимися ценности здорового образа жизни;
- сформированность экологического мышления;
- сформированность интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, делать выводы).

Метапредметные результаты обучения.

Обучающиеся должны уметь:

- планировать свою деятельность самостоятельно и под руководством педагога; ставить учебные задачи; работать в соответствии с поставленной учебной задачей; организовывать свою учебную деятельность; участвовать в совместной деятельности;
- оценивать свою работу и работу одногруппников;
- выделять главные и существенные признаки понятий;
- сравнивать объекты, факты по заданным критериям;
- высказывать свои предположения, отстаивать их, подтверждать фактами;
- выявлять причинно-следственные связи;
- использовать дополнительные источники для поиска необходимой информации;
- работать с текстом и его компонентами;
- создавать презентации, используя возможности компьютерных технологий;
- планировать и корректировать свою познавательную деятельность;
- объективно оценивать свою работу и работу товарищей;
- сравнивать и классифицировать объекты;
- определять проблемы и предлагать способы их решения;
- применять методы анализа и синтеза;
- использовать дополнительные источники для поиска необходимой информации, в том числе ресурсы Интернета;

- представлять информацию в различных формах;
- составлять аннотации, рецензии, резюме;
- уметь делать сообщение, вести дискуссии.

Предметные результаты обучения:

В результате изучения курса обучающийся должен

*знать/понимать*

- особенности организма человека, его строения, жизнедеятельности, высшей нервной деятельности и поведения;
- составляющие здоровья человека, виды здоровья
- профессии медицинского работника (учёные – медики, врач, медицинская сестра, санитарка).

*уметь*

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме; объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма; зависимость собственного здоровья от состояния окружающей среды; роль гормонов и витаминов в организме; благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
- выявлять некоторые нарушения функций организма и предупреждать развитие заболевания; выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- распознавать психические особенности личности человека;
- использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения;
- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;
- называть симптомы распространенных заболеваний;
- проводить физиологические измерения (измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, динамометрию, соматометрию, частоту дыхания и др.).
- оказывать первую помощь при травмах;
- анализировать и оценивать воздействие факторов окружающей среды, факторов риска на здоровье;
- проводить самостоятельный поиск биологической информации.

## Содержательный раздел

### Учебный план

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы занятий | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1 | Введение. | 1 | 1 | 0 | Беседа | Входная диагностика, наблюдение |
| 2 | Раздел 1. Человек и его здоровье | 10 | 6 | 4 | Лекция Беседа Творческая работа Индивидуальная работа Работа в группах Просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного. | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий, практическая работа, презентация результатов деятельности |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Поиск информации в источниках различного типа<br>Практическая работа<br>Работа с микроскопом | |
| 3 | Раздел 2. «Организм человека» | 36 | 21 | 15 | Лекция Беседа<br>Индивидуальная работа<br>Работа в парах<br>Работа в группах<br>Просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного.<br>Поиск информации в источниках различного типа<br>Практическая работа<br>Работа с микроскопом | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий, практическая работа |
| 4 | Раздел 3. Основы медицинских знаний. | 10 | 4 | 6 | Лекция Беседа<br>Творческая работа (презентация)<br>Поиск информации в источниках различного типа<br>Практическая работа<br>Работа с микроскопом | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа, презентация результатов деятельности |
| 5 | Раздел 4. Первая медицинская помощь. | 9 | 1 | 8 | Лекция Беседа<br>Индивидуальная работа<br>Работа в парах<br>Дискуссия<br>Просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного.<br>Поиск информации в источниках различного типа<br>Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа, |
| | Резервное время | 4 | | | | |
| | Всего | 70 | 33 | 33 | | |

## 2.2. Содержание учебной программы.

**«Введение» 1 ч.**

*Теоретическая часть:*

Введение. Вводная диагностика. Знакомство обучающихся с содержанием программы, с предметом изучения. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся с содержанием программы, с предметом изучения.

**Раздел 1. «Человек и его здоровье» 10 ч.**

*Теоретическая часть:*

Биосоциальная природа человека. Понятие здоровья. Виды здоровья. Факторы, разрушающие здоровье. Связь окружающей среды и здоровья человека. Механизмы действия физических факторов на организм человека. Механизмы действия химических факторов на организм человека. Механизмы действия биологических факторов на организм человека. Просмотр и обсуждение фильма «История одного обмана». Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни.

*Практическая часть:*

- Характеристика видов здоровья.
- Работа по группам (метод сэндвича) «Выявление физических, химических, биологических факторов, влияющих на организм человека»
- Просмотр и обсуждение фильма «История одного обмана».
- Составление памятки «Основы здорового образа жизни»

**Раздел 2. «Организм человека» 36 ч.**

Тема 1. Организм человека. Общий обзор.

*Теоретическая часть:*

Науки об организме человека. Место человека в живой природе. Клетка: строение, химический состав и жизнедеятельность. Ткани. Системы органов в организме. Уровни организации организма. Нервная и гуморальная регуляция.

*Практическая часть:*

- Изучение клеток человека (на готовых микропрепаратах или слайдах).

Тема 2. Опорно-двигательная система.

*Теоретическая часть:* Строение, состав и соединение костей. Скелет человека. Мышцы: их строение и значение. Работа мышц. Нарушения осанки и плоскостопие. Развитие опорно-двигательной системы.

*Практическая часть:*

- Исследование свойств нормальной, жженной и декальценированной кости.
- Физические упражнения при искривлении позвоночника и плоскостопии.

Тема 3. Внутренняя среда организма.

*Теоретическая часть:* Внутренняя среда организма. Значение крови и ее состав. Группы крови. Резус-фактор. Иммунитет. Тканевая совместимость и переливание крови. Донорство. Строение и работа сердца. Круги кровообращения. Движение крови по сосудам. Регуляция работы сердца и кровеносных сосудов. Лимфа. Лимфообращение. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. Просмотр видеофильмов о донорстве.

*Практическая часть:*

- Проведение инструментальных анализов и функциональных проб. Оценка пульса, измерение артериального давления, оценка степени тренированности испытуемого.

Тема 4. Дыхательная система.

*Теоретическая часть:* Значение дыхания. Органы дыхания. Газообмен в легких и тканях. Дыхательные движения. Четыре типа дыхания. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ). Голосовой аппарат. Регуляция дыхания. Болезни органов дыхания, их предупреждение. Гигиена дыхания. Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел.

*Практическая часть:*

- Проведение функциональных дыхательных проб с задержкой дыхания до и после физической нагрузки.

Тема 5. Питание и здоровый образ жизни.

*Теоретическая часть:* Значение пищи и ее состав. Органы пищеварения. Пищеварение в ротовой полости и желудке, изменение питательных веществ в кишечнике. Регуляция пищеварения. Заболевания органов пищеварения.

*Практическая часть:*

- Качественное определение белков, жиров, углеводов в пищевых продуктах.

Тема 6. Обмен веществ и энергии.

*Теоретическая часть:* Обменные процессы в организме. Теплорегуляция. Нормы питания. Витамины. Основные гиповитаминозы. Рациональное питание. Режим питания. Питание в культурах народов мира. Демонстрация таблиц суточных рационов для разного возраста и различных режимов труда, таблиц содержания различных витаминов в разных пищевых продуктах.

*Практическая часть:*

- Составление дневного рациона питания с учётом энергетических затрат.

Тема 7. Мочевыделительная система.

*Теоретическая часть:* Роль различных систем в удалении ненужных вредных веществ, образующихся в организме. Роль органов мочевыделения, их значение. Строение и функции почек. Нефрон - функциональная единица почки. Образование первичной и конечной мочи. Удаление конечной мочи из организма: роль почечной лоханки, мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала. Предупреждение их заболеваний. Гигиеническая оценка питьевой воды.

*Практическая часть:*

- Решение ситуационных задач.

Тема 8. Кожа.

*Теоретическая часть:* Значение и строение кожных покровов и слизистых оболочек, защищающих организм от внешних воздействий. Функции эндосперма, дермы и гиподермы. Волосы и ногти – роговые придатки кожи. Кожные рецепторы, потовые и сальные железы. Типы кожи и натуральная косметика. Нарушения кожных покровов и повреждения кожи. Грибковые заболевания кожи, их предупреждение. Роль кожи в терморегуляции. Закаливание организма.

*Практическая часть:*

- Изучение строения кожи (микро - и макроскопическое).
- Изучение строения волоса, ногтя (микро - и макроскопическое).
- Определение типов кожи на различных участках лица.

Тема 9. Эндокринная система.

*Теоретическая часть:* Железы внешней, внутренней и смешанной секреции. Роль гормонов в обмене веществ, росте и развитии организма. Нарушения работы эндокринных желёз. Демонстрация видеофильма из серии «Тело человека», схем строения эндокринных желез, таблиц биологической активности и точек приложения гормонов, фотографий больных с различными нарушениями функций эндокринных желез.

Тема 10. Нервная система.

*Теоретическая часть:* Значение, строение и функционирование нервной системы. Вегетативная нервная система. Спинной мозг. Отделы головного мозга. Аналитико–синтетическая функция коры больших полушарий. Демонстрация. Коленный и мигательный рефлексы. Обзорные схемы проводящих путей головного и спинного мозга.

*Практическая часть:*

- Определение безусловных рефлексов различных отделов мозга.

Тема 11. Анализаторы.

*Теоретическая часть:* Строение анализаторов. Как действуют органы чувств и анализаторы. Орган зрения и зрительный анализатор. Заболевания и повреждения глаз. Органы слуха и равновесия. Органы осязания, обоняния и вкуса.

*Практическая часть:*

- Пр. работа «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.
- Творческое задание «Оптические иллюзии», «Хорошее настроение для глаз».
- Определение остроты слуха.
- Пр. занятие «Любимый запах».

*Теоретическая часть:*

Тема 12. Поведение и психика.

Врожденные и приобретенные формы поведения. Закономерности работы головного мозга. Биологические ритмы. Сон и его значение. Особенности высшей нервной деятельности человека. Работоспособность. Стрессоустойчивость.

*Практическая часть:*

- Тест на внимание, память.

**Раздел 3. «Основы медицинских знаний» 10 ч.**

*Теоретическая часть:*

Основные принципы российского здравоохранения. Организация медицинской помощи в России. Принципы работы больниц, поликлиник, диспансеров, ФАП. Учреждения Министерства здравоохранения в России.

История развития отраслей медицины: хирургии, педиатрии, терапии и других. Медицина и цивилизация. История создания вакцин. История Красного Креста в России. Герои - медики Великой Отечественной войны. Гигиена как наука о сохранении здоровья людей.

Факторы внешней среды и их влияние на здоровье людей. Санитарный режим в лечебных учреждениях. Гигиенические требования к местам общего пользования. Роль проветривания и влажной уборки в комнате. Текущая и генеральная уборка.

Понятие о микробиологическом и эпидемиологическом процессе. Источники возбудителей инфекций. Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие о работе санитарных эпидемиологических станций.

Виды иммунитета: естественный и приобретенный. Профилактические прививки. Календарь прививок. Правила вакцинации и ревакцинации. Дезинфекция и дезинсекция, их определение и их значение в системе противоэпидемических мероприятий. Виды дезинфекций, показание к проведению, методы дезинфекций. Просмотр видеофильма.

*Практическая часть:*

- Составление профессиограмм медицинских работников.
- Составление памятки «Профилактика инфекционных заболеваний»
- Герои - медики Великой Отечественной войны (исследовательская работа).

Демонстрация портретов учёных – медиков.

**Раздел 4. Первая медицинская помощь.**

*Теоретическая часть:*

Общие принципы оказания первой медицинской помощи. Сущность и задачи первой медицинской помощи (ПМП). Обязанности медицинских работников по оказанию первой медицинской помощи, их права. Организация первой медицинской помощи в России.

Первая медицинская (доврачебная) помощь как возможность спасения человека при угрожающих его жизни состояниях. Этапы оказания первой медицинской помощи. Понятие об асептике и антисептике. Средства оказания первой помощи: перевязочный материал, шины, антисептики, табельные и подручные средства.

Понятие о травме. Закрытые и открытые травмы.

Классификация ран. Виды кровотечений (носовое, желудочно-кишечное, лёгочное, артериальное, венозное, капиллярное). Оказание первой медицинской помощи.

Вывихи - врожденные, приобретенные. Переломы - закрытые, открытые. Оказание ПМП с использованием подручных средств для иммобилизации конечностей. Способы транспортировки пострадавшего. ПМП при ушибах и растяжениях. Причины, клиника.

Ожоги, причины, виды, степени. Оказание первой медицинской помощи. Обморожение. Воздействие низких температур на организм. Степени, клиника, первая помощь.

Утопление. Удушье. Отравление угарным газом. Общие принципы оказания первой медицинской помощи после прекращения поступления кислорода в легкие. Искусственная вентиляция легких и массаж сердца. Признаки клинической смерти. Профилактика. Местные и общие патологические расстройства. Остановка дыхания. Проведение искусственной вентиляции легких и непрямой массаж сердца. Соблюдение мер личной

безопасности при оказании медицинской помощи. Признаки биологической смерти. Профилактика.
Понятие о травматических повреждениях (черепно-мозговая травма). Повреждение позвоночника. Причины травматизма. Травматический шок, оказание ПМП. Первая помощь при несчастных случаях.

Укусы собак. Первичная обработка раны. Направление пострадавшего в травм пункт для оказания помощи и решения вопроса о проведении прививок против бешенства.

Укусы ядовитых змей. Зависимость состояния от места укуса змеи. Наибольшая опасность от укуса в шею, голову, при прокусывании вен. Помощь, удаление яда из раны, отсасывание ртом или кровоотсосной банкой, госпитализация.

Укусы ос, пчел. Общая картина в зависимости от дозы яда и индивидуальной чувствительности (числа укусов). Общие симптомы, первая помощь, удаление жала, обработка раны, прикладывание холода.

Отравление ядовитыми грибами, солениями. Классификация пищевых отравлений. Первая помощь. Промывание желудка (беззондовый способ). Профилактика отравлений. Наличие аптечки первой помощи на предприятиях и транспорте. Необходимые лекарственные препараты, перевязочные материалы, инструментарий. Обозначение аптечек первой помощи.

*Практическая часть:*

- Изучение техники искусственного дыхания (видео)
- Остановка кровотечений. Наложение повязок, жгута.
- Наложение шин, подручных средств.
- Первая помощь при ожогах и обморожении.
- Первая помощь при несчастных случаях. 2 ч.
- Техника реанимации при электро-травмах.
- Первая помощь при отравлениях.
- Техника проведения инъекций. Просмотр видеофильмов.

## 2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Человек и его здоровье» применяются входной, текущий и итоговый виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года.

Цель - определить исходный уровень знаний обучающихся, определить формы и методы работы с ними. Формы оценки – анкетирование, собеседование.

Текущая диагностика осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических, исследовательских, творческих работ. Анализируются отрицательные и положительные стороны работы, корректируются недостатки. Контроль знаний осуществляется с помощью заданий педагога дополнительного образования (тесты, викторины); взаимоконтроль, самоконтроль и др. Они стимулируют работу обучающихся.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года.

Формы оценки: тестирование, представление проектной работы, листы достижений.

**Цель проведения итогового мониторинга** - подведение итогов обучения.

Задачи:

-определить уровень теоретической подготовки;

-выявить степень сформированности практических умений и навыков;

-соотнести прогнозируемый и реальный результат учебно- воспитательной работы;

-выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации программы;

-внести необходимые корректировки в содержание и методику преподавания программы.

***(Приложение 2)***

## 2.4. Календарный учебный график

| Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество дней | Количество часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|
| 05.09.2023 | 25.05.2024 | 35 | 70 | 70 | 1/2 |

# 3. Организационный раздел

## 3.1. Методическое обеспечение программы

Данная общеразвивающая программа обеспечена разнообразными видами методической продукции. К каждому занятию педагог готовит соответствующий его целям конспект занятия, продумывает ход занятий, подбирает задания.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала необходимы следующие наглядные пособия: аудиозаписи, карточки, схемы, раздаточный материал, видеофрагменты.

В работе объединения предусмотрены занятия по углублению знаний, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Форма проведения занятий — лекции, беседы, практикумы.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

• словесные (устное изложение, беседа, объяснение, анализ текста);

• наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций; наблюдения; показ по образцу)

• практические (решение задач, выполнение тестовых заданий)

При реализации плана воспитательной работы планируются следующие формы мероприятий: виртуальные экскурсии; участие в викторинах, выполнение творческих работ. Патриотическое воспитание проводится педагогом через знакомство с учеными – биологами России, Героями – медиками Великой Отечественной войны. На занятиях формируется осознанность обучающимися ценности здорового образа жизни.

## 3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов

**Список литературы для педагогов**


1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов –на-Дону: Феникс; 2000. - 243, [2] с.: табл.; 20 см. - (Гиппократ).; ISBN 5-222-00920-3
2. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. / Г.П. Артюнина. – Москва: Издательство: "Академический проект",2009; ISBN: 978-5-8291-0948-6
3. Балобанова, В.В. Биология, экология, здоровый образ жизни /Текст/ предметные недели в школе/В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева.– Волгоград: Учитель, 2001. – 150с.; ISBN 5-7057-0175-6.
4. Биология в таблицах. 6-11 классы: справочное пособие / авт.-сост. Т. А. Козлова, В. С. Кучменко. - 12-е изд., стер. - Москва: Дрофа, 2010. - 234, [1] с.: ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-358-08539-8
5. Гигиена детей и подростков: [Учеб. для сан.-фельдш. отд-ний / Г. Н. Сердюковская, Л. М. Сухарева, В. В. Стан и др.]; Под ред. Г. Н. Сердюковской. - Москва: Медицина, 1989. - 319, [1] с.: ил.; 21 см. - (Учеб. лит. Для учащихся мед. уч-щ).; ISBN 5-225-00313-3 (В пер.)
6. Зверев, И. Д. Человек. Организм и здоровье. / И. Д. Зверев -М: Издательство «Вентана-Граф», 2000; ISBN: 5-9252-0003-9
7. Контрольно-измерительные материалы. Биология. 8 класс, / сост. Е.В. Мулловская.- Москва: «Вако»,2010 – 112с. – (Контрольно-измерительные материалы). ISBN 978-5-408-00127-9
8. Кучменко, В.С. Биология. Задания и вопросы с ответами и решениями (Серия: Школьная олимпиада) / В.С. Кучменко, В.В. Пасечник - М.: —Астрель, 2002 - 299с. ISBN: 5-271-05195-1

9. Ренева, Н. Б. Биология. Человек. 8 кл. : методическое пособие к учебнику Н. И. Сонина, М. Р. Сапина «Биология. Человек» / Н. Б. Ренева, В. И. Сивоглазов. — М.: Дрофа, 2016. — 255, [1] с. ISBN 978-5-358-16777-3

**Список литературы для обучающихся и родителей.**

1. Биология в таблицах. 6-11 классы: справочное пособие / авт.-сост. Т. А. Козлова, В. С. Кучменко. - 12-е изд., стер. - Москва: Дрофа, 2010. - 234, [1] с.: ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-358-08539-8

2. Бубнов, В.Г. Основы медицинских знаний: учеб. пособ: 8-10-й кл./ В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. - Москва: АСТ: Астрель, 2005. -252с. ISBN 5-17-031436-1 (ООО «Издательство АСТ»), ISBN 5-271-11874-6 (ООО «Издательство Астрель»)

3. Драгомилов, А.Г., Биология 8 класс: учебник. / А.Г. Драгомилов, Р.Д. Маш. - Москва: «Вентана – Граф»,2019г.; ISBN 978-5-360-10069-0

4. Зайцев, Г.К. Школьная валеология./ Г.К. Зайцев.- Санкт-Петербург. Издательство «Акцидент», 1998; ISBN 5-88375-058-3

5. Зверев, И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека [Текст] / Под ред. засл. деят. науки РСФСР, д-ра биол. наук Л. В. Латманизовой. - Москва: Просвещение, 1972. - 287 с. : ил.; 21 см. - (Пособие для учащихся).

6. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник / Кучма В. Р. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-2623-4.

7. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учеб, для 9—10 кл. сред, общеобразоват. шк./ Б. А. Гайко, М. И. Гоголев, В. Н. Завьялов и др.; Под ред. П. А. Кураева.— М.: Просвещение, 1984,— 112 с., ил.

**Интернет-ресурсы**

| | |
|---|---|
| Центр информатизации Министерства образования РФ | www.informika.ru |
| "Российское школьное образование" | www.school.eddo.ru |
| Медиаобразование в России | www.mediaeducation.ru |
| тексты многих школьных учебников | http://www.shkola2.com/library/ |
| сайт "Школьник" | www.school.mos.ru |
| Ресурсы по биологии | http://www.nsu.ru/biology/courses/internet/main.html |
| База данных по биологии | http://infomine.ucr.edu/search/bioagsearch.phtml |
| Вебсайт Республиканского мультимедиа центра, страничка поддержки ЭИ «Биология 6-11 класс | http://www.rnmc.ru/pro/bio/bio.html |
| Естественно-научный образовательный портал | http://www.en.edu.ru/db/sect/1798/ |
| сайт для педагогов и обучающихся по биологии. Физиология человека | http://www.college.ru/biology |
| сайт для обучающихся о разнообразии живых организмов. Паразиты человека | http://www.livt.net |
| Первая медицинская помощь | www.hsea.ru |
| интернет-портал о здоровом образе жизни | www.takzdorovo.ru |
| сайт для обучающихся и педагогов по биологии. Физиология человека | http://learnbiology.narod.ru |
| Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас. Патофизиология | http://med.claw.ru |
| опорно-двигательный аппарат человека (сайт для обучающихся) | http://www.skeletos.zharko.ru |
| Коллекция «Естественнонаучные эксперименты». Биология. Медицина | http://experiment.edu.ru |

| | |
|---|---|
| биографии учёных (естествоиспытатели, биологи, врачи) | http://erudite.nm.ru |
| всё о белках с точки зрения физики, химии, биологии, медицины | http://belok-s.narod.ru |
| органическая химия / лекарственные препараты и их свойства | http:// chemistri.ssu.samara.ru |
| электронная энциклопедия по химии и технике (медицинские аспекты) | http://www.rushim.ru |
| электронная биологическая энциклопедия (раздел: человек и его здоровье). | http://www.ebio.ru |
| электронная энциклопедия по химии и технике (медицинские аспекты). | http://www.rushim.ru – |
| энциклопедия «Кругосвет»: медицина, физиология человека | http://www.krugosvet.ru |
| электронная энциклопедия по биологии (цитология, гистология) | http://www.biology.asvu.ru |
| анатомия человека, патоанатомия | http://www. medicinform.net/human/anatomy |

### 3.3. Материально-технические условия реализации программы

А) учебное помещение: учебный кабинет с необходимым набором учебной мебели: парты, стулья, доска.

Б) Оборудование и ТСО: проектор, компьютер, экран, многофункциональное печатное устройство,

В) Дидактический материал: иллюстрации, схемы, фотографии, таблицы, книги, обучающие диски, презентации и видеофрагменты по темам;

Г) Оборудование для практических занятий (иллюстративный материал, секундомер, тонометр, сантиметровая лента и т.д.).

Д) Контрольно-измерительные материалы: тестовые задания, карточки, анкеты.

### 3.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Человек и его здоровье» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование, соответствующее естественнонаучной направленности, и, отвечающим профессиональным стандартам.

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование
«Человек и его здоровье»

| № п/п | № в теме | Наименование тем | Количество часов | | | Формы занятий | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Всего | Теория | Практика | | |
| **Введение (1 ч.)** | | | | | | | |
| 1. | 1 | Введение. Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся с содержанием программы, с предметом изучения. | 1 | 1 | 0 | Беседа | Входная диагностика, наблюдение |
| | | Всего | 1 | 1 | 0 | | |
| **Раздел 1. Человек и его здоровье (10 ч.)** | | | | | | | |
| 2. | 1 | Биосоциальная природа человека. | 1 | 1 | 0 | Лекция | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 3. | 2 | Понятие здоровья. Виды здоровья. Факторы, разрушающие здоровье. | 1 | 1 | 0 | Беседа | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 4. | 3 | Практическое занятие: «Характеристика видов здоровья». | 1 | 0 | 1 | Беседа<br>Индивидуальная работа<br>Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий, практическая работа |
| 5. | 4 | Связь окружающей среды и здоровья человека. | 1 | 1 | 0 | Беседа<br>Работа в группах<br>Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 6. | 5 | Механизмы действия физических факторов на организм человека. | 1 | 1 | 0 | Беседа<br>Работа в группах<br>Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 7. | 6 | Механизмы действия | 1 | 1 | 0 | Беседа<br>Работа в группах | Наблюдение, ответы на |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | химических факторов на организм человека. | | | | Поиск информации в источниках различного типа | вопросы |
| 8. | 7 | Механизмы действия биологических факторов на организм человека. | 1 | 1 | 0 | Беседа<br>Работа в группах<br>Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 9. | 8 | Практическое занятие: «Выявление физических, химических, биологических факторов, влияющих на организм человека». (Работа по группам (метод сэндвича)) | 1 | 0 | 1 | Работа в группах | Наблюдение, выполнение тестовых заданий |
| 10. | 9 | Практическое занятие: Просмотр и обсуждение фильма «История одного обмана». Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. | 1 | 0 | 1 | Беседа<br>Просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного. | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 11. | 10 | Практическое занятие: Составление памятки «Основы здорового образа жизни» | 1 | 0 | 1 | Лекция<br>Творческая работа (памятка)<br>Работа в парах<br>Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, Презентация результатов деятельности |
| | | Всего | 10 | 6 | 4 | | |
| **Раздел 2. «Организм человека» (36 ч.)** | | | | | | | |
| **Тема 1. Организм человека. Общий обзор. (3ч.)** | | | | | | | |
| 12. | 1 | Науки об организме человека. Место человека в живой природе. Клетка: строение, химический состав и жизнедеятельность. | 1 | 1 | 0 | Лекция<br>Работа в группах<br>Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, ответы на вопросы |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | 2 | Практическое занятие: «Изучение клеток человека». | 1 | 0 | 1 | Беседа<br>Работа в парах<br>Практическая работа<br>Работа с микроскопом | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа |
| 14. | 3 | Ткани. Системы органов в организме. Уровни организации организма. Нервная и гуморальная регуляция. | 1 | 1 | 0 | Лекция<br>Работа в парах | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий |
| **Тема 2. Опорно-двигательная система. (4ч.)** | | | | | | | |
| 15. | 1 | Строение, состав и соединение костей. Скелет человека. | 1 | 1 | 0 | Лекция<br>Работа в группах | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий |
| 16. | 2 | Практическое занятие: «Исследование свойств нормальной, жженной и декальцинированной кости». | 1 | 0 | 1 | Беседа<br>Работа в парах<br>Просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного.<br>Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий, практическая работа |
| 17. | 3 | Мышцы: их строение и значение. Работа мышц. | 1 | 1 | 0 | Лекция<br>Индивидуальная работа.<br>Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 18. | 4 | Нарушения осанки и плоскостопие. Развитие опорно-двигательной системы. Практическое занятие: «Физические упражнения при искривлении позвоночника и плоскостопии». | 1 | 0 | 1 | Беседа<br>Работа в парах<br>Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий, практическая работа |
| **Тема 3. Внутренняя среда организма (4 ч.)** | | | | | | | |
| 19. | 1 | Внутренняя среда организма. Значение крови и ее | 1 | 1 | 0 | Лекция<br>Работа в группах | Наблюдение, ответы на вопросы, |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | состав. Группы крови. Резус-фактор. Иммунитет. Тканевая совместимость и переливание крови. Донорство. Просмотр видеофильмов о донорстве. | | | | Просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного. | выполнение тестовых заданий |
| 20. | 2 | Строение и работа сердца. | 1 | 1 | 0 | Лекция | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 21. | 3 | Круги кровообращения. Движение крови по сосудам. Регуляция работы сердца и кровеносных сосудов. | 1 | 1 | 0 | Лекция<br>Работа в парах<br>Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 22. | 4 | Лимфа. Лимфообращение. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. Практическое занятие: «Проведение инструментальных анализов и функциональных проб. Оценка пульса, измерение артериального давления, оценка степени тренированности испытуемого». | 1 | 0 | 1 | Беседа<br>Работа в группах и парах<br>Практическая работа | Наблюдение, выполнение тестовых заданий, практическая работа |
| **Тема 4. Дыхательная система (2 ч.)** | | | | | | | |
| 23. | 1 | Значение дыхания. Органы дыхания. Газообмен в легких и тканях. Дыхательные движения. Четыре типа дыхания. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ). Голосовой аппарат. Регуляция дыхания. | 1 | 1 | 0 | Лекция<br>Просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного. | Наблюдение, ответы на вопросы |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24. | 2 | Болезни органов дыхания, их предупреждение. Гигиена дыхания. Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Практическое занятие: «Проведение функциональных дыхательных проб с задержкой дыхания до и после физической нагрузки». | 1 | 0 | 1 | Лекция<br>Работа в парах<br>Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий, практическая работа |
| **Тема 5. Питание и здоровый образ жизни (2 ч.)** | | | | | | | |
| 25. | 1 | Значение пищи и ее состав. Органы пищеварения. Пищеварение в ротовой полости и желудке, изменение питательных веществ в кишечнике. Регуляция пищеварения. | 1 | 1 | 0 | Лекция<br>Индивидуальная работа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий |
| 26. | 2 | Заболевания органов пищеварения. Практическое занятие: «Качественное определение белков, жиров, углеводов в пищевых продуктах». | 1 | 0 | 1 | Беседа<br>Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий, практическая работа |
| **Тема 6. Обмен веществ и энергии (4 ч.)** | | | | | | | |
| 27. | 1 | Обменные процессы в организме. Теплорегуляция. Нормы питания. Витамины. Основные гиповитаминозы. | 1 | 1 | 0 | Лекция<br>Работа в группах<br>Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий |
| 28. | 2 | Рациональное питание. Режим питания. | 1 | 1 | 0 | Беседа<br>Работа в парах | Наблюдение, ответы на вопросы |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Поиск информации в источниках различного типа | |
| 29. | 3 | Питание в культурах народов мира. Демонстрация таблиц суточных рационов для разного возраста и различных режимов труда, таблиц содержания различных витаминов в разных пищевых продуктах. | 1 | 1 | 0 | Лекция<br>Беседа<br>Работа в парах<br>Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий |
| 30. | 4 | Практическое занятие: «Составление дневного рациона питания с учётом энергетических затрат». | 1 | 0 | 1 | Беседа<br>Индивидуальная работа<br>Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа |
| **Тема 7. Мочевыделительная система (2 ч.)** | | | | | | | |
| 31. | 1 | Роль различных систем в удалении ненужных вредных веществ, образующихся в организме. Роль органов мочевыделения, их значение. Строение и функции почек. Нефрон - функциональная единица почки. Образование первичной и конечной мочи. Удаление конечной мочи из организма: роль почечной лоханки, мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала. | 1 | 1 | 0 | Лекция | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 32. | 2 | Предупреждение их заболеваний. | 1 | 0 | 1 | Беседа | Наблюдение, ответы на |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Гигиеническая оценка питьевой воды. Практическое занятие «Решение ситуационных задач». | | | | Индивидуальная работа Практическая работа | вопросы, выполнение тестовых заданий, практическая работа |
| **Тема 8. Кожа (3 ч.)** | | | | | | | |
| 33. | 1 | Значение и строение кожных покровов и слизистых оболочек, защищающих организм от внешних воздействий. Практическое занятие: «Изучение строения кожи (микро - и макроскопическое)» | 1 | 0 | 1 | Беседа Работа в группах. Поиск информации в источниках различного типа Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа, |
| 34. | 2 | Функции эпидермиса, дермы и гиподермы. Волосы и ногти – роговые придатки кожи. Кожные рецепторы, потовые и сальные железы. Типы кожи и натуральная косметика. Практические занятия: 1. Изучение строения волоса, ногтя (микро - и макроскопическое). 2. Определение типов кожи на различных участках лица. | 1 | 0 | 1 | Беседа Работа в группах Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа |
| 35. | 3 | Нарушения кожных покровов и повреждения кожи. Грибковые заболевания кожи, их предупреждение. Роль кожи в терморегуляции. | 1 | 1 | 0 | Беседа Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Закаливание организма. | | | | | |
| **Тема 9. Эндокринная система (2 ч.)** | | | | | | | |
| 36. | 1 | Железы внешней, внутренней и смешанной секреции. Роль гормонов в обмене веществ, росте и развитии организма. | 1 | 1 | 0 | Лекция | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 37. | 2 | Нарушения работы эндокринных желёз. Демонстрация видеофильма из серии «Тело человека», схем строения эндокринных желез, таблиц биологической активности и точек приложения гормонов, фотографий больных с различными нарушениями функций эндокринных желез. | 1 | 1 | 0 | Лекция<br>Просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного. | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий |
| **Тема 10. Нервная система (3 ч.)** | | | | | | | |
| 38. | 1 | Значение, строение и функционирование нервной системы. Вегетативная нервная система. Спинной мозг. | 1 | 1 | 0 | Лекция<br>Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 39. | 2 | Отделы головного мозга. Аналитико–синтетическая функция коры больших полушарий. Демонстрация. Коленный и мигательный рефлексы. Обзорные схемы проводящих путей головного и спинного мозга. | 1 | 1 | 0 | Беседа<br>Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 40. | 3 | Практическое занятие: «Определение безусловных рефлексов различных отделов мозга». | 1 | 0 | 1 | Беседа<br>Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа |
| **Тема 11. Анализаторы (3 ч.)** | | | | | | | |
| 41. | 1 | Строение анализаторов. Как действуют органы чувств и анализаторы. Орган зрения и зрительный анализатор. Заболевания и повреждения глаз. Практические занятия:<br>1. «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.<br>2. Творческое задание «Оптические иллюзии», «Хорошее настроение для глаз» | 1 | 0 | 1 | Лекция<br>Индивидуальная работа<br>Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа |
| 42. | 2 | Органы слуха и равновесия. Практическое занятие: «Определение остроты слуха». | 1 | 0 | 1 | Лекция<br>Работа в парах<br>Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий, практическая работа, |
| 43. | 3 | Органы осязания, обоняния и вкуса. Практическое занятие «Любимый запах». | 1 | 0 | 1 | Лекция<br>Индивидуальная работа<br>Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий, практическая работа |
| **Тема 12. Поведение и психика (4 ч.)** | | | | | | | |
| 44. | 1 | Врожденные и приобретенные формы поведения. Закономерности | 1 | 0 | 1 | Лекция<br>Индивидуальная работа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | работы головного мозга. Практическое занятие: «Тест на внимание, память». | | | | Практическая работа | тестовых заданий, практическая работа, |
| 45. | 2 | Биологические ритмы. Сон и его значение. | 1 | 1 | 0 | Лекция | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 46. | 3 | Особенности высшей нервной деятельности человека. | 1 | 1 | 0 | Лекция | Наблюдение, ответы на вопрос |
| 47. | 4 | Работоспособность. Стрессоустойчивость | 1 | 1 | 0 | Лекция Индивидуальная работа | Наблюдение, ответы на вопросы, выполнение тестовых заданий |
| | | Всего | 36 | 21 | 15 | | |
| **Раздел 3. Основы медицинских знаний. (10 ч.)** | | | | | | | |
| 48. | 1 | Основные принципы российского здравоохранения | 1 | 1 | | Лекция Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 49. | 2 | История развития отраслей медицины: хирургии, педиатрии, терапии и других. | 1 | 1 | | Лекция | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 50. | 3 | Практическое занятие: «Составление профессиограмм медицинских работников». | 1 | | 1 | Беседа Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа |
| 51. | 4 | Гигиена как наука о сохранении здоровья людей. | 1 | 1 | | Лекция | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 52. | 5 | Источники возбудителей инфекций. Профилактика инфекционных заболеваний. Творческая работа «Составление памятки «Профилактика инфекционных заболеваний»» | 1 | | 1 | Беседа Творческая работа (памятка) Поиск информации в источниках различного типа | Наблюдение, ответы на вопросы. Презентация результатов деятельности (памятка) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 53. | 6 | Правила вакцинации и ревакцинации. Дезинфекция и дезинсекция, их определение и их значение в системе противоэпидемических мероприятий. | 1 | 1 | 0 | Лекция | Наблюдение, ответы на вопросы, |
| 54. | 7 | Практическое занятие. Проект «Герои - медики Великой Отечественной войны». | 1 | 0 | 1 | Беседа Творческая работа (презентация) | Наблюдение, ответы на вопросы. |
| 55. | 8 | Практическое занятие. Проект «Герои - медики Великой Отечественной войны». | 1 | 0 | 1 | Беседа Творческая работа (презентация) | Наблюдение, ответы на вопросы. |
| 56. | 9 | Практическое занятие. Проект «Герои - медики Великой Отечественной войны». | 1 | 0 | 1 | Беседа Творческая работа (презентация) | Наблюдение, ответы на вопросы. |
| 57. | 10 | Практическое занятие. Защита проекта «Герои - медики Великой Отечественной войны». | 1 | 0 | 1 | Беседа Творческая работа (защита проекта) | Наблюдение. Презентация результатов деятельности |
| | | Всего | 10 | 4 | 6 | | |
| **Раздел 4. Первая медицинская помощь. (9 ч.)** | | | | | | | |
| 58. | 1 | Общие принципы оказания первой медицинской помощи. Организация первой медицинской помощи в России. | 1 | 1 | 0 | Лекция | Наблюдение, ответы на вопросы |
| 59. | 2 | Первая медицинская (доврачебная) помощь как возможность спасения человека при угрожающих его жизни состояниях. Этапы | 1 | 0 | 1 | Лекция Индивидуальная работа Просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного. | Наблюдение, ответы на вопросы |

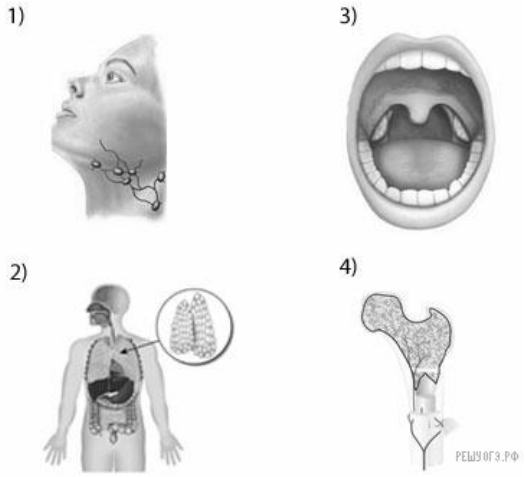
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | оказания первой медицинской помощи. Практическое занятие: «Изучение техники искусственного дыхания (видео)». | | | | | |
| 60. | 3 | Классификация ран. Практические занятия: Остановка кровотечений. Наложение повязок, жгута. | 1 | 0 | 1 | Беседа Работа в парах Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа |
| 61. | 4 | Вывихи - врожденные, приобретенные. Переломы - закрытые, открытые Практическое занятие: «Наложение шин, подручных средств». | 1 | 0 | 1 | Беседа Работа в парах Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа |
| 62. | 5 | Ожоги, причины, виды, степени. Оказание первой медицинской помощи. Обморожение. Воздействие низких температур на организм. Практическое занятие: «Первая помощь при ожогах и обморожении". | 1 | 0 | 1 | Беседа Работа в парах Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа |
| 63. | 6 | Утопление. Удушье. Отравление угарным газом. Практическое занятие: «Первая помощь при несчастных случаях» | 1 | 0 | 1 | Беседа Работа в парах Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа |
| 64. | 7 | Понятие о травматических повреждениях (черепно-мозговая травма). | 1 | 0 | 1 | Беседа Работа в парах Поиск информации в | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Повреждение позвоночника. Практическое занятие: «Первая помощь при несчастных случаях». | | | | источниках различного типа Практическая работа | |
| 65. | 8 | Укусы насекомых и животных. Пищевые отравления Практическое занятие: «Первая помощь при отравлениях». | 1 | 0 | 1 | Беседа Работа в парах Поиск информации в источниках различного типа Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа |
| 66. | 9 | Практические занятия: 1. Техника реанимации при электротравмах. 2. Техника проведения инъекций. Просмотр видеофильмов | 1 | 0 | 1 | Беседа Просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного. Практическая работа | Наблюдение, ответы на вопросы, практическая работа |
| | | Всего | 9 | 1 | 8 | | |
| **Подведение итогов – 2 ч.** | | | | | | | |
| | | Итоговое тестирование | 1 | | 1 | Выполнение теста | Тестирование |
| | | Анализ тестирования. Подведение итогов | 1 | | 1 | Беседа | Наблюдение. Презентация результатов деятельности |
| | | Резервное время | 2 | | | | |
| | | **Итого** | **70** | **33** | **35** | | |

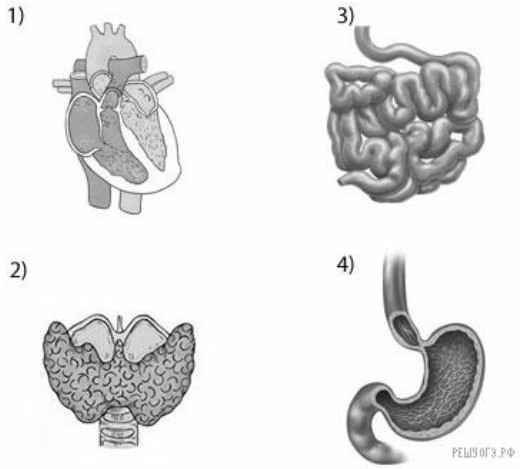
Приложение 2

**Итоговое тестирование «Человек и его здоровье»**

1. Под каким номером изображена вилочковая железа человека?



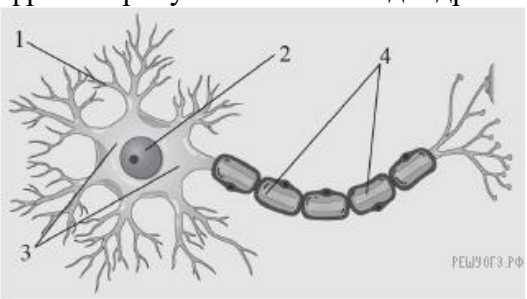

2. Под каким номером изображён желудок человека?




3. Почему проводимая вакцинация против гриппа помогает снизить риск заболевания?
   1) Она улучшает всасывание питательных веществ.
   2) Она способствует выработке антител.
   3) Она усиливает кровообращение.
   4) Она позволяет лекарствам действовать более эффективно.
4. Какова функция тканевой жидкости в организме человека?
   1) транспортирует углекислый газ и кислород
   2) регулирует работу внутренних органов
   3) обеспечивает фагоцитоз
   4) омывает тонкий кишечник
5. Нервные импульсы поступают непосредственно к железам по
   1) аксонам двигательных нейронов
   2) аксонам вставочных нейронов
   3) серому веществу спинного мозга
   4) белому веществу спинного мозга
6. Лёгкая возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость, повышенная температура тела, потливость, худоба, выраженная припухлость в области шеи, выпученность глазных яблок — признаки
   1) рахита

2) базедовой болезни
3) микседемы
4) ангины

7. Какой цифрой на рисунке обозначен дендрит?




8. Для какой ткани характерно наличие межклеточного вещества в виде жидкости?

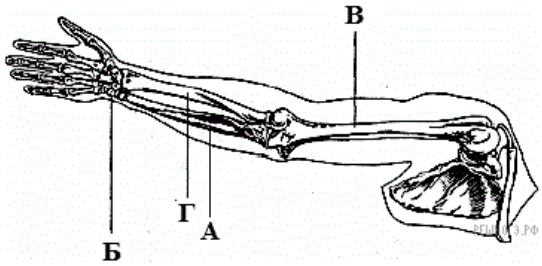
1) эпителиальной
2) хрящевой
3) крови
4) жировой

9. Какие вещества придают костям эластичность?

1) соли кальция
2) углеводы
3) жиры
4) белки

10. Какой буквой на рисунке обозначена лучевая кость?

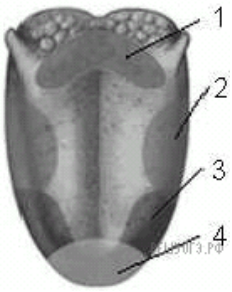
1) А
2) Б
3) В
4) Г




11. Какую функцию выполняет зрачок глаза?

1) преобразует энергию света в нервный импульс
2) регулирует световой поток
3) фокусирует изображение на сетчатку
4) обеспечивает передачу нервных импульсов в ЦНС

12. Какой цифрой на рисунке отмечена зона языка, отвечающая за распознавание горького вкуса?




13. Биологическая роль дыхания в организме человека заключается в

1) диффузии кислорода из капилляров в тканевую жидкость и углекислого газа в капилляры
2) осуществлении вдоха и выдоха
3) выделении энергии при окислении органических веществ в клетках
4) присоединении кислорода к молекулам гемоглобина

14. В плевральной полости находится

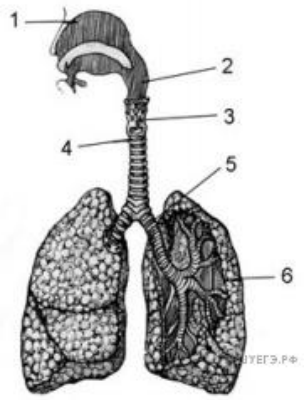
1) жидкость, уменьшающая трение
2) воздух
3) смесь кислорода и углекислого газа
4) плазма крови

15. Какое вещество начинает расщепляться под действием ферментов в ротовой полости человека?
1) белок
2) ДНК
3) крахмал
4) жир

16. Выберите верное утверждение.
1) в двенадцатиперстной кишке расщепляются только липиды и углеводы
2) в двенадцатиперстной кишке происходит расщепление только белков
3) в двенадцатиперстной кишке происходит расщепление всех пищевых веществ
4) в двенадцатиперстной кишке расщепляются только углеводы

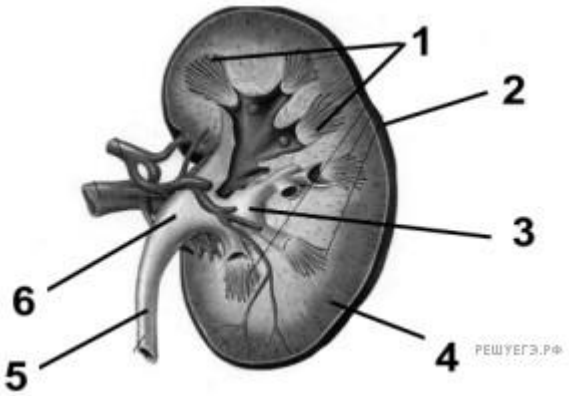
17. Какой тип нервной системы характерен для меланхолика?
1) сильный, уравновешенный
2) сильный, неуравновешенный
3) слабый, неуравновешенный
4) сильный, инертный

18. Выберите три верно обозначенные подписи к рисунку, на котором изображено строение дыхательной системы человека. Запишите в таблицу **цифры**, под которыми они указаны.




1) гортань
2) надгортанный хрящ
3) носоглотка
4) трахея
5) бронх
6) альвеолы

19. Выберите три верно обозначенные подписи к рисунку «Строение почки человека». Запишите в таблицу цифры, под которыми они указаны.




1) пирамидки мозгового вещества
2) капсула нефрона
3) мочеточник
4) корковое вещество
5) каналец нефрона
6) почечная лоханка

20. Какие структуры относят к центральной нервной системе человека? Выберите три верных ответа из шести и запишите цифры, под которыми они указаны.
1) кора больших полушарий
2) мозжечок

3) двигательные нервы
4) чувствительные нервы
5) продолговатый мозг
6) нервные узлы

21. Выберите три верных ответа из шести и запишите цифры, под которыми они указаны. По венам малого круга кровообращения у человека кровь течёт

1) от сердца
2) к сердцу
3) насыщенная углекислым газом
4) насыщенная кислородом
5) под высоким давлением
6) под низким давлением

22. Какие из перечисленных симптомов характерны для заражения гельминтами? Выберите три верных признака из шести и запишите цифры, под которыми они указаны.

1) худоба
2) воспаленные глаза
3) кашель
4) выпадение волос
5) повышенный аппетит
6) диарея

23. Установите соответствие между признаком и типом клеток крови, для которого он характерен. Для этого к каждому элементу первого столбца подберите позицию из второго столбца. Впишите в таблицу цифры выбранных ответов.

ПРИЗНАК

А) в зрелом состоянии отсутствует ядро
Б) поглощают и переваривают чужеродные частицы
В) образуют антитела
Г) имеют форму двояковогнутого диска
Д) содержат гемоглобин

ТИП КЛЕТОК КРОВИ

1) эритроциты
2) лейкоциты

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

| А | Б | В | Г | Д |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

24. Установите соответствие между перечисленными парами костей и типами сочленения этих костей. Для этого к каждому элементу первого столбца подберите позицию из второго столбца. Впишите в таблицу цифры выбранных ответов.

ПАРЫ КОСТЕЙ

А) тазовая и бедренная
Б) ребро и грудина
В) теменная и затылочная
Г) плечевая и локтевая
Д) 1-я и 2-я фаланги указательного пальца руки
Е) 7-й и 8-й позвонки

ТИПЫ СОЧЛЕНЕНИЯ

1) подвижное
2) полуподвижное
3) неподвижное

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

| А | Б | В | Г | Д | Е |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

25. Установите соответствие между действием гормона на организм человека и видом гормона: к каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца.

ДЕЙСТВИЕ ГОРМОНА

А) превращает избыток глюкозы в гликоген
Б) усиливает и учащает сокращение сердца
В) сужает кровеносные сосуды
Г) повышает кровяное давление
Д) превращает гликоген в глюкозу

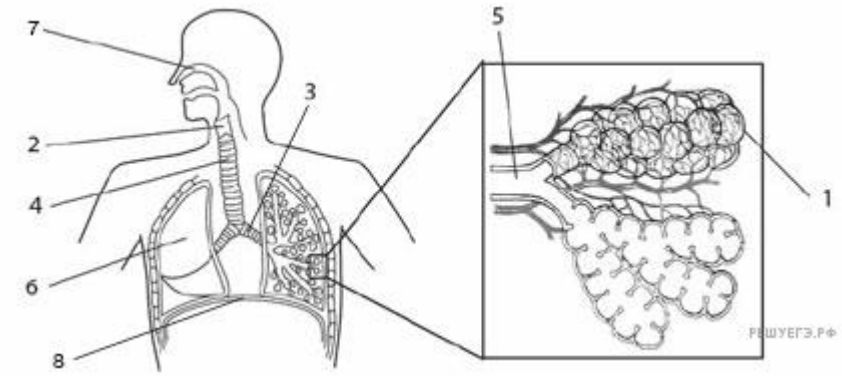
ВИД ГОРМОНА

1) адреналин
2) инсулин

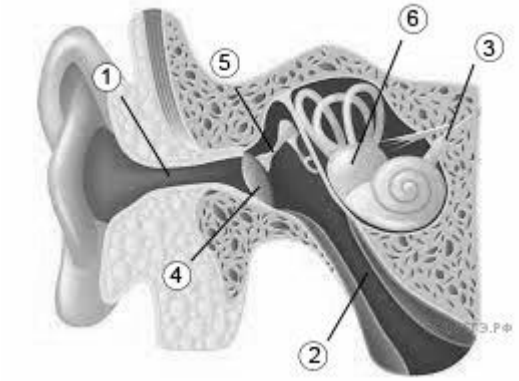
Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

| А | Б | В | Г | Д |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

26. Какой цифрой на рисунке обозначена диафрагма?




27. Какой цифрой на рисунке обозначено внутреннее ухо?




28. Установите последовательность движения крови по большому кругу кровообращения.

1) левый желудочек
2) капилляры
3) правое предсердие
4) артерии

5) вены
6) аорта

29. Установите последовательность прохождения света, а затем и нервного импульса через структуры глаза.

1) зрительный нерв
2) стекловидное тело
3) сетчатка
4) хрусталик
5) роговица
6) зрительная зона коры мозга

30. Установите последовательность возникновения малярии.

1) Разрушение эритроцитов крови
2) Рост и бесполое размножение плазмодия
3) Проникновение плазмодия в печень
4) Проникновение плазмодия в кровь человека
5) Укус комара
6) Проникновение паразита в кишечник комара
7) Половое размножение плазмодия
8) Лихорадка