

**Управление образования города Калуги  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №11» г. Калуги**

ПРИНЯТА

Утверждена

Педагогическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2023

Приказ №80-ОО от 31.08.2023 г.

Директор  Осипов Г.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА НАПРАВЛЕННОСТИ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень сложности: базовый

Авторы программы:

Сватуха В.В., Богдан М.Г., Киташова А.А.

Калуга, 2023

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье»
<b>Автор программы, должность</b>	Сватуха В.В.- учитель биологии и химии, Богдан М.Г.- учитель биологии и химии, Киташова А.А.- учитель начальных классов
<b>Адрес реализации программы</b>	город Калуга, улица Глаголева 10А
<b>Вид программы</b>	- по степени авторства - модифицированная; - по уровню освоения - общекультурная; - по уровню сложности – базовая/стартовая.
<b>Направленность программы</b>	эстетсвеннонаучная
<b>Срок реализации</b>	1 год, 34 часа
<b>Возраст учащихся</b>	7-17 лет
<b>Форма реализации программы</b>	групповая

## Раздел 1.

### 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

#### 1.1. Пояснительная записка

*«У каждого человека есть задатки, дарования, талант к определенному виду или нескольким видам (отраслям) деятельности. Как раз эту индивидуальность и надо умело распознать, направить затем жизненную практику ученика по такому пути, чтобы в каждый период развития ребенок достигал, образно говоря, своего потолка»*

**В.А. Сухомлинский**

Дополнительное образование предоставляет широкие возможности для всестороннего развития обучающихся. Дополнительное образование сегодня – необходимое звено в воспитании многогранной личности, в её образовании и профессиональной ориентации. Оно предназначено для свободного выбора и освоения детьми дополнительных образовательных программ, которые близки их природе, отвечают внутренним потребностям, помогают развить интеллект, творческий потенциал, адаптироваться в современном обществе. Дополнительное образование имеет возможность для полноценной организации свободного времени: если ребёнок полноценно живёт, социально реализует себя, готовится к освоению профессии, то у него больше шансов достичь успехов в будущем.

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.

**Направленность программы** – естественнонаучная.

**Вид программы**- базовая/стартовая

**Язык реализации программы**- русский

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

### **Актуальность программы**

Программа формирует активную жизненную позицию обучающихся, реализует потребности общества в решении проблем выживания, сохранение здоровья, а также ориентирует на создание ключевых нравственных и других ценностей.

**Программа** определяется повышенным запросом социума (детей и их родителей) на занятия по овладению знаниями в области сохранения и укрепления здоровья, профорientационным выбором обучающихся, их интересом к стремительно развивающимся и перспективным отраслям науки.

Программа нацелена на расширение знаний, учащихся в области медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии, экологии и некоторых социальных вопросов, направленных на повышение адаптационных возможностей человека в современном обществе. Главная задача состоит в том, чтобы обучить детей здоровому образу жизни. Программа направлена на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами. 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: кейс – технология, игровая, диалогового обучения, личностного ориентированного обучения, репродуктивная и на элементарном уровне – учебно-исследовательская.

**Педагогическая целесообразность.** Программа удовлетворяет интересы детей и подростков к анатомии, физиологии, гигиене и психологии.

Программа 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 школьникам в осознанном выборе профессии для дальнейшего обучения на естественнонаучном профиле.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена к реализации для обучающихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11» г. Калуги в возрасте 7-17 лет. Программа включены учебные планы на три уровня образования НОО, ООО и СОО.

Для этих возрастов характерна высокая познавательная активность, любознательность, заинтересованность в ознакомлении функционирования своего организма. В подростковом возрасте дети уже имеют общие знания о здоровье человека и готовы углубить, расширить их, освоить основные правила, которым необходимо следовать для поддержания здоровья, участвовать в практических и лабораторных занятиях.

Все зачисленные в объединение обучающиеся делятся на три возрастные категории - первая группа (7-11), вторая (12-15 лет) и третья группа (16-17 лет).

Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Человек и его здоровье» составляет **один год**. Основной учебно-тематический план составлен на **35 часов в год**. Обучающиеся по данной программе могут заниматься 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия составляет **40 минут**.

**Количество обучающихся в группе – 20 человек**, состав групп - постоянный.

**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).

В образовательной программе *«Человек и его здоровье»* могут использоваться следующие **формы** занятий:

- экскурсии;
- лекция;
- беседы, рассказы, объяснения;
- показ технических приёмов;
- демонстрация;
- практическая работа;
- мастер - классы для сверстников и взрослых;
- акции;
- видеоурок;
- научно-практическая конференция;
- биологический вечер;
- защита мини-проектов;
- встреча с медицинскими работниками и т.д. Практическая работа

является частью учебного занятия.

**Форма обучения** – очная.

## **1.2.Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** способствовать формированию 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:**

*Обучающие:*

1. Обучить основным понятиям, терминам и определениям биологии человека, способствовать формированию системы доступных по возрасту валеологических знаний.

2. Ознакомление с признаками нарушения физиологических процессов органов и систем, методами предупреждения возникновения и развития заболеваний.

3. Овладение 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. Приобретение навыков учебно-исследовательской деятельности по анатомии, физиологии и экологии человека.

7. 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.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план для групп № 1 (НОО)

№ занятия	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение.	1	1	-	
2	Раздел 2. Здоровье и повседневная жизнь	5	1	4	Практическая работа, памятки, мини-проект
3	Раздел 3. Основы гигиены	3	2	1	Практическая работа, теоретические вопросы
4	Раздел 4. Физическое здоровье. Органы человека, их функции и взаимосвязь	5	3	2	Практическая работа, исследовательская работа
5	Раздел 5. Физическая культура	5	1	4	Практическая работа
6	Раздел 6 Здоровое питание – залог здоровья	3	1	2	
7.	Раздел 7. Целостность и единство психической жизни человека	1		1	
8.	Раздел 8. Положительный образ – Я	1	0,5	0,5	
9.	Раздел 9. Гигиеническое воспитание	2	1	1	
10	Раздел. 10 Правила поведения в экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4	
11.	Раздел 11. Лекарственные средства	2	1	1	Сбор гербария
6	Раздел 6. Итоговое занятие. Резервы человеческого организма	1	1	-	Тестирование



### Учебно-тематический план для групп № 2 (ООО)

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Раздел 1.</b> <b>Социальная медицина</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>1.1</b>	Введение. Предмет и задачи курса. Гигиена. Санитария.	1	1	0	Анкетирование Опрос
<b>1.2</b>	Факторы, определяющие здоровье населения. <b>Практическая работа №1</b> «Оценка состояния здоровья»	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>II.</b>	<b>Раздел 2.</b> <b>Инфекционные заболевания</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>2.1</b>	Причины инфекционных заболеваний. <b>Практическая работа № 2</b> «Оценка состояния противоиного иммунитета»	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>2.2</b>	Инфекционные заболевания дыхательной системы. <b>Практическая работа №3</b> «Влияние холода на частоту дыхательных движений».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>2.3</b>	Вирусы, пути их проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом. <b>Практическая работа № 4</b> «Профилактика ВИЧ. Решение ситуационных задач».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>2.4</b>	Бактериальные кишечные инфекции. <b>Практическая работа № 5</b> «Профилактика острых кишечных инфекций».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>2.5</b>	Вирусные инфекции пищеварительной системы. <b>Практическая работа № 6</b> «Профилактика вирусных инфекций пищеварительной системы».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос

<b>2.6</b>	Инфекции, передающиеся половым путем. <b>Практическая работа № 7</b> «Профилактика заболеваний передающихся половым путём».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>III.</b>	<b>Раздел 3. Заболевания, связанные с вредными привычками</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>3.1</b>	Влияние курения на организм человека. <b>Практическая работа № 8</b> «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Табакокурение».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>3.2</b>	Влияние алкоголя на организм человека. <b>Практическая работа № 9</b> «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Алкоголизм».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>3.3</b>	Влияние наркотиков на организм человека. <b>Практическая работа № 10</b> «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Наркомания».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>3.4</b>	Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье. <b>Практическая работа №11</b> «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой»	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>IV</b>	<b>Раздел 4. Распространенные хронические заболевания</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
<b>4.1</b>	Классификация хронических заболеваний. Причины. Меры профилактики.	1	1	0	Фронтальный опрос, анализ работы
<b>V</b>	<b>Раздел 5. Гигиена</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
<b>5.1</b>	Гигиена зрения, полости рта. Гигиена мужчины и женщины.	1	1	0	Тест
<b>VI</b>	<b>Раздел 6. Человек и биосфера</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	

<b>6.1</b>	Последствия хозяйственной деятельности человека для здоровья. <b>Практическая работа №12</b> «Анализ и оценка влияния факторов окружающей среды на здоровье человека».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>6.2</b>	Природно-очаговые заболевания	1	1	0	Фронтальный опрос
<b>6.3</b>	<b>Итоговое занятие</b> Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья.	1	0,5	0,5	Зачёт
<b>Итого:</b>		<b>17</b>	<b>10,5</b>	<b>6,5</b>	

### Учебно-тематический план для групп № 3 (СОО)

№ занятия	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение.	1	1	-	
2	Раздел 2. Человек и его здоровье	5	1	4	Практическая работа, памятки, мини-проект
3	Раздел 3. Организм человека	11	6	5	Практическая работа, теоретические вопросы
4	Раздел 4. Основы медицинских знаний	9	3	6	Практическая работа, исследовательская работа
5	Раздел 5. Первая медицинская помощь	8	1	7	Практическая работа

6	Раздел 6. Итоговое занятие. Резервы человеческого организма	1	1	-	Тестирование
---	---	---	---	---	--------------

## Содержание учебных планов

### Учебно-тематический план для групп № 1 (НОО)

#### Введение

##### Теория:

Комплектование группы. Знакомство с учебным планом, программой. Инструктаж по ТБ.

##### Практика:

*Входное тестирование: анкета «Самоконтроль текущего состояния здоровья»*

#### Здоровье и повседневная жизнь

##### Теория:

Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни, правила здорового образа жизни. Валеология – наука о здоровье человека. Иммуитет. Виды иммунитета, механизм иммунитета. Инфекционные заболевания и их профилактика. Пищевые добавки и их влияние на организм человека. Окружающая среда, факторы окружающей среды и здоровье человека. Привычки и здоровье. Полезные и вредные привычки. Жевательная резинка. История появления жевательной резинки, состав и негативное влияние на организм. Компьютер. Влияние на физическое и психическое здоровье человека. Современные гаджеты и их воздействие на организм

##### Практика:

Практическая работа :

Анкета «Выявление уровня экологического сознания», тест «Самооценка отношения к окружающей природе»;

Практическая работа: Тренинг здорового образа жизни. Свободное сочинение - сказка «Плохие привычки»;

Практическая работа: Анкета «Отношение учащихся к жевательной резинке»;

Практическая работа: Анкета - опросник «Могут ли дети обойтись без гаджетов?»; Ролевая игра «Страна здоровья»

#### Основы гигиены

##### Теория:

Понятие гигиена. Знакомство с важностью и обоснованностью выполнения правил гигиены. Правила и навыки личной гигиены. Уход за кожей, за ногтями, за волосами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена воздуха.

Режим дня школьника. Сон – потребность организма. Значение сна. Гигиенические требования ко сну.

Практика:

Практическая работа: Определение типов кожи на разных участках лица;

Практическая работа: Разработка режима жизнедеятельности школьника;

## **Физическое здоровье. Органы человека, их функции и взаимосвязь**

Теория:

**Опорно-двигательная система и её функции.** Скелет человека. Состав костей. Переломы, виды переломов. Первая помощь при переломах конечностей. Суставы, их функция. Растяжения и вывихи суставов, первая помощь при растяжениях и вывихах. Скелетные мышцы. Строение и работа мышц. Изменение мышцы при тренировках. Осанка. Значение правильной осанки для здоровья человека. Нарушение осанки. Плоскостопие и причины его возникновения. Профилактика плоскостопия.

**Нервная система, её значение для организма человека.** Рецепторы – первые помощники и информаторы. Условные и безусловные рефлексы. Что расшатывает и укрепляет нервную систему.

**Восприятие мира. Органы чувств:** зрение, слух, обоняние, вкус, осязание. Строение органов зрения. Гигиена зрения. Предупреждение близорукости и дальнозоркости. Гимнастика для укрепления мышц глаза. Строение и функции слухового аппарата. Причины нарушения слуха. Правила ухода и бережного отношения к органу слуха. Нос – орган обоняния. Строение и функции носа. Воспаление слизистой оболочки носа. Профилактика. Язык – орган вкуса. Строение вкусового сосочка языка. Вкусовые зоны. Гигиена полости рта. Наружные покровы тела человека. Строение и функции кожи. Волосы и ногти. Связь внутренних органов с различными точками на коже человека (проекционные точки). Массаж стопы. Понятие о ране. Классификация ран. Обработка ран.

**Кровеносная система.** Значение крови для жизнедеятельности организма. Состав крови. Сердце, его строение и работа. Круги кровообращения. Пульс. Заболевания сердечно – сосудистой системы. Виды кровотечения. Первая помощь при кровотечениях.

**Дыхательная система.** Значение дыхания. Строение и функция органов дыхания у человека. Верхние дыхательные пути (носовая и ротовая полости, носоглотка, глотка) и нижние дыхательные пути (гортань, трахея, бронхи). Легкие. Жизненная ёмкость лёгких. Заболевания дыхательной системы и их профилактика.

**Пищеварительная система.** Органы пищеварения. Желудок и кишечник. Гастрит. Профилактика гастрита. Печень. Профилактика вирусного гепатита. Почки и мочевые пути. Зубы. Строение зубов и последствия их разрушения. Правила чистки зубов. Дополнительные средства и предметы индивидуальной

гигиены полости рта. Профилактика стоматологических заболеваний. Обобщение изученного материала.

#### Практика:

Практическая работа: «Наложение тугой повязки при условном вывихе нижней конечности»;

Практическая работа: Комплекс упражнений утренней зарядки;

Практическая работа: «Реагирование зрачков на свет»; «Определение степени нормы зрения»; Гимнастика для укрепления мышц глаза;

Практическая работа: «Первичная обработка ран»;

Практическая работа: «Определение частоты пульса»;

Практическая работа: «Первая помощь при кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном)»;

Практическая работа :Валеологический самоанализ «Как работают твой желудок и кишечник?»; «Что надо сделать, чтобы не навредить своей печени?»; «Как сохранить здоровыми свои почки и мочевой пузырь».

### **Физическая культура**

#### Теория:

Понятие физической культуры. Из истории физической культуры. Виды физических упражнений. Физкультминутка. Физическое развитие и физические качества человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Общеразвивающие упражнения общего воздействия, их влияние на развитие мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей. Упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в равной степени связаны с общеразвивающими упражнениями. Упражнения на расслабление. Упражнения способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие, стабилизируют сон. Пальчиковая гимнастика. Упражнения для развития мелкой моторики и координации движений. Общеразвивающие упражнения пальчиками в двигательных действиях. Примерные комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Утренняя зарядка и её значение.

#### Практика:

Практическая работа: Упражнения для развития дыхательной мускулатуры; Упражнения на расслабление; Общеразвивающие упражнения пальчиками. Игры пальчиками; Упражнения для профилактики нарушения осанки; Упражнения для профилактики плоскостопия; Комплекс упражнений утренней зарядки.

### **Здоровое питание – залог здоровья**

#### Теория:

Из чего состоит наша пища. Знакомство с основными группами питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) и их функциями в организме. Витамины – источник здоровья. Витаминные продукты. Как правильно сохранить витамины в овощах при их приготовлении. Соотношение питательных веществ в продуктах питания. Разнообразие пищи – залог здоровья. Режим приёма пищи. Пищевая пирамида. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Благодаря физической активности человек может сохранить и укрепить здоровье, стать привлекательнее. Эффект от занятий спортом будет в том случае, если поступление питательных веществ соответствует физическим нагрузкам. Домашние рецепты здорового питания.

#### Практика:

Практическая работа: Анкета по здоровому питанию  
«Самые полезные продукты».

### **Целостность и единство психической жизни человека**

#### Теория:

Введение в мир психологии. Мотивировать учащихся к занятиям психологией. Ввести основные понятия. Впечатление о другом человеке Внешний вид. Речь. Как люди воспринимают друг друга Первое впечатление. Отношение к человеку и восприятия. Прошлый опыт и восприятие. Особенности восприятия человека детьми и взрослыми. Восприятие человека людьми разного возраста. Влияние профессии на восприятие. Как воспринимают меня Общение разных людей Потребность в общении. Стиль и манера общения. Пространство и время общения. Виды общения Непосредственное общение. Особые виды общения. Правила умения общаться. Общение и отношения

Психологические особенности человека и общение. Межличностные отношения. Товарищество и дружба Память и её свойства Качества памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение. Виды памяти. Понятие о внимании. Виды внимания и её основные свойства. Внимательность и наблюдательность. Развитие внимания. Человек и его воля Раскрытие понятия «воля» как способности человека к саморегуляции своей деятельности и собственных психических процессов. Связь воли человека с мотивами, целями Я живу среди людей

Что значит быть воспитанным и культурным. Обобщение изученного материала.

#### Практика:

Практическая работа: Ролевая игра «Особенность межличностных отношений»;

Практическая работа: Тренинг «Способы самовоспитания воли»;

Практическая работа: Разные роли и правила. Урок – игра;

Практическая работа: Мини – викторина «Образ счастливого человека»

### **Положительный образ**

#### Теория

Я и мои поступки. Культура поведения. Самооценка и самовоспитание. Виды самооценки. Роль самооценки в жизни человека. Лидерство. Агрессия и её роль в развитии человека. Различия между агрессией и агрессивностью. Агрессивное поведение и правила поведения в ситуации проявления агрессии со стороны других. Стресс как психическое состояние и его воздействие на организм. Дистресс. Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья. Борьба со стрессом.

#### Практика

Практическая работа: Самоанализ «Мой план самовоспитания. Шаги достижения цели»;

Практическая работа: Работа с притчей «Если я сильный...»;

Практическая работа: Тест «Подвержены ли вы стрессу? Обнаруживаете ли вы у себя признаки стресса?»;

Практическая работа: Деловая игра «Путешествие на необитаемый остров»

### **Гигиеническое воспитание**

#### Практика:

Практическая работа: «История о великом женском секрете». Сравнительная демонстрация современных средств женской гигиены; Тематические выступления «Индивидуальность и мода». Анкета о моде «Мода и вкус».

Практическая работа: Взаимозачёт «Урок вопросов и ответов»

### **Правила поведения в экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной**

#### Теория:

Первая доврачебная помощь. Учение о повязках. Виды повязок и правила их наложения. Травмы и несчастные случаи: черепно – мозговая травма, ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары, поражение электрическим током, утопление. Обморок. Первая помощь. Обобщение изученного материала. Пищевые отравления. Первая помощь. Домашняя аптечка. Подбор лекарственных и перевязочных средств для домашней аптечки. Обобщение изученного материала .

#### Практика:

Практическая работа: Повязка на голову «Чепец»;

Практическая работа: Восьмиобразная повязка на голеностопный сустав;

Практическая работа: Повязка на область локтевого сустава;

Практическая работа: Крестообразная повязка на кисть;

Практическая работа: Повязка на большой и указательный пальцы;

Практическая работа: Спиральная повязка на предплечье;

Практическая работа: Пращевидная повязка на нос;

Практическая работа: Спиральная повязка на грудь;

Практическая работа: Черепно – мозговая травма. Первая медицинская помощь;

Практическая работа: Подбор лекарственных и перевязочных средств для домашней аптечки;



Практическая работа: Работа с карточками контроля знаний

## **Лекарственные**

### Теория:

История использования лекарственных растений в медицине, ветеринарии, в пищевой и парфюмерно-косметической промышленности. Сбор и хранение лекарственного сырья. Правила сбора лекарственных растений.

## **Итоговое занятие**

### Практика:

Практическая работа: Тематический альбом «быть здоровым – здорово!»

Практика работа: Итоговое тестирование

## **Содержание учебного плана Группа №2 (ООО)**

### **Раздел 1. Социальная медицина.**

#### **1.1. Введение. Предмет и задачи курса. Гигиена. Санитария.**

Теория. Направления по оказанию медицинской помощи населению. Этапы оказания медицинской помощи. Современное финансирование медицинских учреждений, оплата больничных листов, инвалидность, донорство, льготы на лекарство.

#### **1.2. Факторы, определяющие здоровье населения.**

Теория. Демографическое состояние здоровья населения России. Причины влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие. Занятие с элементами психологического тренинга «Я и моё здоровье» Практика: **Практическая работа №1** «Оценка состояния здоровья».

### **Раздел 2. Инфекционные заболевания.**

#### **2.1. Причины инфекционных заболеваний.**

Теория. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Причины инфекционных заболеваний. Инфекционный процесс. Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление. Иммуитет, иммунная реакция, иммунная память.

Практика: **Практическая работа № 2** «Оценка состояния противоинокционного иммунитета».

#### **2.2. Инфекционные заболевания дыхательной системы.**

Теория. Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп. Статистика. Причины появления заболевания, меры профилактики. Практика: **Практическая работа №3** «Влияние холода на частоту дыхательных движений».

### **2.3. Вирусы, пути их проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом.**

Теория. Вирусы, пути их проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом ( грипп, оспа, СПИД, корь, герпес, полиомиелит). Профилактика заболевания. Разработка вакцины.

Практика: **Практическая работа № 4** «Профилактика ВИЧ. Решение ситуационных задач».

### **2.4. Бактериальные кишечные инфекции.**

Теория. Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм.

Практика: **Практическая работа № 5** «Профилактика острых кишечных инфекций».

### **2.5. Вирусные инфекции пищеварительной системы.**

Теория. Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Пищевые токсические инфекции. Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз.

Практика: **Практическая работа № 6** «Профилактика вирусных инфекций пищеварительной системы».

### **2.6 Инфекции передающиеся половым путём.**

Теория. Инфекции, передающиеся половым путем. Инкубационный период.

Симптомы инфекций, передающиеся половым путем. Методы контрацепции.

Гигиена мужчин и женщин. Занятие с элементами психологического тренинга «Духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях».

Практика: **Практическая работа № 7** «Профилактика заболеваний передающихся половым путём».

## **Раздел 3. Заболевания, связанные с вредными привычками.**

### **3.1 Влияние курения на организм человека.**

Теория. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевания сердечно - сосудистой системы, аллергия, ухудшение памяти, нарушение работы пищеварительной, половой системы, влияние на будущее

потомство, психическая и физическая зависимость от никотина. Женское курение.

Практика: **Практическая работа № 8** «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Табакокурение».

### **3.2 Влияние алкоголя на организм человека.**

Теория. Алкоголь. Влияние алкоголя на физическое и психическое здоровье человека. Причины употребления алкоголя. Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью. Алкоголь и материнство.

Практика: **Практическая работа № 9** «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Алкоголизм».

### **3.3 Влияние наркотиков на организм человека.**

Теория. Наркотики. Классификация. Влияние наркотиков на организм человека. Зависимость, последствия. Токсикомания. Подростковая токсикомания. Причины. Последствия.

Практика: **Практическая работа № 10** «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Наркомания».

### **3.4 Здоровый образ жизни.**

Теория. Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье

Практика: **Практическая работа №11** «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой».

## **Раздел 4. Распространенные хронические заболевания**

### **4.1 Классификация хронических заболеваний. Причины. Меры профилактики.**

Теория. Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии, лейкозы.

Гастрит, язва, дуоденит. Нефрит, цистит. Причины. Меры профилактики.

## **Раздел 5. Гигиена**

### **5.1 Гигиена зрения, полости рта. Гигиена мужчины и женщины.**

Теория. Гигиена зрения, полости рта. Гигиена мужчины и женщины. Репродуктивное здоровье. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщин. Планирование семьи. Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов.

## **Раздел 6. Человек и биосфера**

### **6.1 Последствия хозяйственной деятельности человека для здоровья.**

Теория. Последствия хозяйственной деятельности человека для здоровья.

Аллергия, аллергены, бронхиальная астма.

Практика: **Практическая работа №12** «Анализ и оценка влияния факторов окружающей среды на здоровье человека». **6.2. Природно-очаговые заболевания**

Теория. Болезни, возбудители которых способны длительное время сохраняться в природе в определенных климатических условиях, в пределах ограниченного географического ландшафта, образуя природный резервуар инфекции. **6.3. Итоговое занятие.**

Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья.

### Содержание учебного плана групп № 3 (СОО)

#### **Раздел 1. Введение в программу (1 ч.)**

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

#### **Раздел 2. Человек и его здоровье (5ч.)**

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».
- Составление памятки «Основы здорового образа жизни».

#### **Раздел 3. Организм человека (11ч.)**

*Организм человека. Общий обзор*

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. *Опорно-двигательная система*

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 декальцированной кости.

*Внутренняя среда организма.*

Внутренняя среда организма. Значение крови и ее состав. Группы крови. Резус-фактор. Иммуитет. 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.
- Решение задач.

*Дыхательная система*

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.

*Питание и здоровый образ жизни*

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.

*Обмен веществ и энергии*

Обменные процессы в организме. Терморегуляция. 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.
- Качественное определение витамина С в яблочном соке йодометрическим методом.

*Мочевыделительная система*

Роль различных систем в удалении ненужных вредных веществ, образующихся в организме. Роль органов мочевого выделения, 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.

*Кожа*

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

*Эндокринная система*

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.

*Нервная система*

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.

*Анализаторы*

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».

*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.

Демонстрация видеофильма из серии «Тело человека», модели торса человека, муляжей внутренних органов, таблиц, схем.

#### **Раздел 4. Основы медицинских знаний (9ч.)**

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. Экскурсии в учреждения здравоохранения.

*Практическая часть:*

- составление профессиограмм медицинских работников.
- Герои - медики Великой Отечественной войны (исследовательская работа).

Демонстрация портретов учёных – медиков.

## **Раздел 5. Первая медицинская помощь (8ч.)**

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 травмпункт 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, соленьями. 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:*

- Приготовление материала для стерилизации. Остановка кровотечений. Наложение повязок, жгута.
- Наложение шин, подручных средств.
- Первая помощь при ожогах и обморожении.
- Изучение техники искусственного дыхания (на манекене).
- Первая помощь при несчастных случаях.
- Техника реанимации при электротравмах.
- Первая помощь при отравлениях.
- Техника проведения инъекций.

Просмотр видеофильмов.

*Экскурсии:* Экскурсия в центр переливания крови, медицинские лаборатории, медицинские учреждения.

### **Межпредметные связи**

Биология (растения, животные, человек);

Химия (органические и неорганические вещества);

Физика (оптические приборы, жидкости, вязкость жидкости, осмос, осмотическое давление, диффузия);

Экология (влияние экологических факторов на организм человека).

## 1.4. Планируемые результаты

Группа 1:

### Ожидаемые результаты.

**К концу обучения дети должны:**

*Знать:*

- определение здоровья человека как состояние полного благополучия;
- факторы, влияющие на здоровье;
- основные правила личной гигиены;
- значение режима дня и сна;
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ;
- части скелета человека;
- органы чувств, их строение и функции;
- строение зубов;
- значение крови для жизнедеятельности организма;
- значение правильной осанки для здоровья человека, способы формирования правильной осанки;
- причины возникновения плоскостопия;
- основные группы питательных веществ;
- основы рационального питания;
- о витаминах и их значении для роста и развития организма;
- правила этикета за столом. *Уметь:*
- формировать здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать режим труда и отдыха, правила рационального питания;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток;
- выявлять нарушение осанки и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- определять наличие плоскостопия;
- оказывать первую доврачебную помощь при растяжениях и вывихах, переломах;
- обработать рану и остановить кровотечение;
- найти пульс и определить его удары в минуту;
- выполнять гимнастику для укрепления мышц глаза;
- объяснять влияние физического труда и спорта на организм;
- соблюдать правила этикета за столом и правила сервировки стола.

**Личностными результатами** является

формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, уважительно относиться к культурным традициям своей страны;
- помогать товарищам в сложных жизненных ситуациях;
- соблюдать правила безопасного образа жизни;
- ответственно относиться к процессу обучения;
- положительно реагировать на красоту вокруг себя.

**Метапредметными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные:***

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

***Коммуникативные:***

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; • учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***Познавательные:***

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, проблемы;
- строить логические рассуждения;
- осуществлять поиск необходимой информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года); - промежуточный контроль (январь);
- итоговый контроль (май).

Группа 3:

### **Обучающиеся должны знать:**

- наиболее распространённые заболевания, инфекции, их клиническую картину и профилактику;
- хронические заболевания: причины возникновения, профилактика;
- значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- принципы рационального питания;
- влияние отравляющих веществ на организм человека;
- о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности:
  - о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;
  - способы укрепления здоровья человека;
  - об организации поведения и психики человека;
  - о психических процессах (восприятие, воображение, внимание, память, мышление, эмоции); свойствах личности (индивидуальность, темперамент, воля, самооценка), навыках общения и разрешения конфликтов; состоянии окружающей среды в конкретной местности; влиянии окружающей среды на здоровье человека; мерах по улучшению качества окружающей среды;
  - алгоритмы решения генетических задач.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- оказать первую помощь при травмах;
- приготовить и использовать элементарные антисептические средства;
- составить рацион питания;
- ухаживать за собственным телом (кожей, волосами, ногтями);
- решать генетические задачи;
- проводить простейшие исследования.

### **Личностные результаты**

- Идентификация себя в качестве гражданина России, патриотизм; уважение к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной; ощущение личной причастности судьбе российского народа.
- Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, а также к осознанному выбору и построению дальнейшей

Индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- Формирование и развитие ответственного отношения к учению, уважительного отношения к труду; приобретение опыта участия в социально значимом труде.
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
- Формирование и развитие целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания.
  - Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни.
  - Воспитание чувства гордости за российскую биологическую науку и медицину.
  - Развитие эстетического сознания.
  - Формирование и развитие экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно – оценочной и практической деятельности.

**Метапредметным** результатом изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД) Регулятивные УУД:

- Самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему, определять УД;
- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости) конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;
- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план);
- В диалоге с педагогом совершенствовать самостоятельно выбранные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать факты и явления;
- Выявлять причины и следствия простых явлений;

- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая критерий для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.)
- Преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст);
- Определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

#### Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом);
- В дискуссии уметь выдвинуть аргументы и контаргументы;
- Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;
- Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты (гипотезы, аксиомы, теории);
- Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

#### ***Предметными результатами являются:***

- применение полученных знаний и умений для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения в природной и социоприродной среде;
- расширение представлений о здоровом образе жизни, овладение простейшими приёмами самоконтроля своего физического состояния.

#### ***Метапредметными результатами являются:***

- овладение способами самоорганизации внеклассной деятельности, что включает в себя умения: ставить цели и планировать деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных достижений; - формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиска и отбора источников информации; систематизации информации; понимания информации, представленной в различной знаковой форме;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии; участие в работе группы.

#### ***Личностными результатами являются:***

- медицинская грамотность у обучающихся;
- сформированные морально-волевые качества личности, необходимые для медицинской профессии и оказания первой помощи; - ответственное отношение к своему здоровью.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Группа 1:

№ занятия	Форма занятия	Тема	Всего часов
	<i>теория</i>  <i>практика</i>	Цели и задачи программы «Азбука здоровья». Организация рабочего места, правила внутреннего распорядка, соблюдение санитарно-гигиенических требований. Охрана труда Входное тестирование	1
		<b>Здоровье и повседневная жизнь</b>	
	<i>теория</i>	Понятие «здоровье». ЗЖО. Валеология . Иммунитет. Виды иммунитета	1
	<i>теория</i> <i>практика</i>	Инфекционные заболевания и их профилактика. Тест «Выявление уровня экологического сознания»	1
	<i>теория</i> <i>практика</i>	Привычки и здоровье. Тренинг здорового образа жизни. Свободное сочинение-сказка «Плохие привычки»	1
	<i>теория</i> <i>практика</i>	Жевательная резинка. История появления жевательной резинки Анкета «отношение учащихся к жевательной резинки»	1
	<i>теория</i> <i>практика</i>	Современные гаджеты и их воздействие на организм. Анкета –опросник «Могут ли дети обойтись без гаджетов?»	1
		<b>Основы гигиены</b>	
	<i>теория</i>	Понятие гигиены	1
	<i>теория</i> <i>практика</i>	Правила личной гигиены Определение типов кожи на разных участках лица	
	<i>теория</i> <i>практика</i>	Режим дня школьника Разработка режима жизнедеятельности школьника.	
	<i>Теория</i> <i>практика</i>	Опорно-двигательная система Наложение тугей повязки при условном вывихе нижней конечности	1
	<i>Теория</i> <i>практика</i>	Нервная система и значение на организм человека	

		Комплекс упражнений утренней зарядки	
	<i>Теория практика</i>	Восприятия мира. Органы чувств. Реагирование зрачков на свет. Определение нормы зрения. Гимнастика для укрепления мышц глаз	
	<i>Теория практика</i>	Кровеносная система Первичная обработка ран	1
	<i>Теория практика</i>	Кровеносная система Первая помощь при кровотечениях	
	<i>Теория практика</i>	Дыхательная система Определение частоты пульса	
	<i>Теория практика</i>	Пищеварительная система Валеологический самоанализ «Как работают твой желудок и кишечник?»	
		<b>Физическая культура</b>	
	<i>Теория практика</i>	Понятие физической культуры Упражнения для развития дыхательной мускулатуры, на расслабление, для профилактики нарушения осанки. Комплекс упражнений утренней зарядки	1 1 1 1 1
		<b>Здоровое питание –залог здоровья</b>	
	<i>Теория практика практика</i>	Основные группы питательных веществ Анкета «Самые полезные продукты» Рецепт здорового питания	1 1 1
		<b>Целостность и единство психической жизни человека</b>	
	<i>Теория теория</i>	Введение в мир психологии Психологические особенности человека и общение	1
	<i>практика практика практика практика</i>	Ролевая игра «Особенность межличностных отношений» Тренинг «Способы самовоспитания воли» Разные роли и правила. Урок-игра. Мини –викторина «Образ счастливого человека»	
		<b>Положительный образ-Я</b>	
	<i>Теория практика</i>	Я и мои поступки Самоанализ «Мой план самовоспитания. Шаги достижения цели»	1
	<i>Теория практика</i>	Агрессия и ее роль в развитии человека Работа с притчей «Если я сильный	



	<i>Теория практика практика</i>	Стресс как психическое состояние и его воздействие на организм Тест «Подвержены ли вы стрессу? Обнаруживаете ли вы у себя признаки стресса?» Деловая игра «Путешествие на необитаемый остров»	
		<b>Правила поведения в экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи</b>	
	<i>Теория Практика Практика Практика Практика Практика практика</i>	Первая доврачебная помощь. Учение о повязках Повязка на голову чепец Восьмиобразная повязка на голеностопный сустав Повязка на область локтевого сустава Повязка на большой и указательные пальцы Спиральная повязка на предплечье Пращевидная повязка на нос Спиральная повязка на грудь	1 1 1 1 1 1
		<b>Гигиеническое воспитание подростка</b>	
	<i>Практика практика</i>	Сравнительная демонстрация современных средств женской гигиены Взаимозачет «Урок вопросов и ответов»	1 1
		<b>Лекарственные средства</b>	
	<i>Теория</i>	История использования лекарственных растений в медицине, ветеринарии, в пищевой и парфюмерно-косметической промышленности	1 1
	<i>практика практика</i>	Тематический альбом «Быть здоровым – здорово!» Итоговое тестирование	1

Группа 3:

№ занятия	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Дата
		всего	теория	практика	
	<b>Раздел I. Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	

1.	Введение. Вводная диагностика. Вводный инструктаж по ТБ. Экскурсия «Человек и природа»	1	1	1	
	<b>Раздел 2. Человек и его здоровье</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
2.	Биосоциальная природа человека. Виды здоровья. Факторы, формирующие и разрушающие здоровье	1	1	-	
3.	Связь окружающей среды и здоровья человека. Механизмы действия физических факторов на организм человека	1	-	1	
4.	Механизмы действия химических факторов на организм человека	1	-	1	
5.	Виды зависимостей. Видеоурок «История одного обмана»	1	-	1	
6.	Механизмы действия биологических факторов на организм человека	1	-	1	
	<b>Раздел 3. Организм человека</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	
7.	Организм человека. Общий обзор	1	1	-	
9.	Опорно-двигательная система. Скелет. Связки и хрящи. Строение и функции скелетных мышц	1	1	-	
11.	Внутренняя среда организма. Значение крови и ее состав. Группы крови. Резус-фактор. Решение задач Тканевая совместимость и переливание крови. Донорство	1	1	-	
12.	Строение и работа сердца. Круги кровообращения. Движение крови по сосудам. Регуляция работы сердца и кровеносных сосудов	1	-	1	
13.	Предупреждение заболеваний сердца и сосудов	1	1	-	

14.	Значение дыхания. Органы дыхания. Газообмен в легких и тканях. Голосовой аппарат. Регуляция дыхания	1	-	1	
15.	Газообмен в легких и тканях. Проведение функциональных дыхательных проб с задержкой дыхания до и после физической нагрузки	1	1	-	
16.	Болезни органов дыхания, их предупреждение. Гигиена дыхания. Ароматерапия	1	1	-	
17.	Значение пищи и ее состав. Качественное определение белков, жиров, углеводов в пищевых продуктах	1	-	1	
18.	Органы пищеварения. Пищеварение в ротовой полости и желудке, изменение питательных веществ в кишечнике. Регуляция пищеварения	1	-	1	
19.	Заболевания органов пищеварения и их профилактика Витамины. Основные гиповитаминозы. Рациональное питание. Режим питания. Питание народов мира	1	1	-	
	<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
20.	Основные принципы российского здравоохранения. Организация медицинской помощи в России	1	1	-	
21	Характеристики профилей подготовки медицинского персонала. Составление профессиограмм медицинских работников Общие понятия о медицинской этике, психологии, деонтологии	1			

22.	История развития отраслей медицины: хирургии, педиатрии, терапии и других Медицина и цивилизация. История создания вакцин. История Красного Креста в России	1	-	1	
23	Гигиена как наука о сохранении здоровья людей. Понятие о личной гигиене	1	1	-	
24.	Понятие о микробиологическом и эпидемиологическом процессе. Работа санитарных служб	1	-	1	
25.	Понятие об асептике и антисептике	1	-	1	
26	Виды иммунитета: естественный и приобретенный. Профилактические прививки. Календарь прививок. Правила вакцинации и ревакцинации	1	-	1	
27.	Дезинфекция и дезинсекция	1	-	1	
28.	Герои- медики	1	1	-	
	<b>Раздел 5. Первая медицинская помощь</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
29	Общие принципы оказания первой медицинской помощи	1	1	-	
	Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях	1	-	1	
30	Перевязочный материал. Правила наложения повязок	1	-	1	
31	Виды кровотечений и их характеристика. Первая медицинская помощь при кровотечениях	1	-	1	

32	Вывихи, ушибы, растяжения Переломы костей. Первая помощь	1	-	1	
33	Ожоги. Обморожения. Первая помощь	1	-	1	
34	Удушье. Отравление угарным газом. Инородные тела дыхательных путей Сердечно-легочная реанимация	1	-	1	
	Аптечка первой помощи Способы транспортировки пострадавшего	1	-	1	
35	<b>Итоговое занятие.</b> Резервы человеческого организма	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	

### **Календарный учебный график(продолжительность учебного года)**

Начало учебного блока – 01.09.2023 г.

Продолжительность всего учебного блока –35 недель.

### **2.2. Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения (кабинет №13);
- мебель учебная (столы, парты, стулья, доска);
- компьютерной техники для работы с электронными учебными пособиями, оформления и презентации результатов исследования (ноутбуки, мультимедийный проектор, акустическая система, проекторная доска);
- оборудование для лабораторных занятий (лабораторная посуда, реактивы, микроскопы),
- оборудование для практических занятий (иллюстративный материал, секундомер, тонометр, сантиметровая лента ит.д.),
- муляжи, модели;
- шкафы для хранения наглядных пособий, инструментов, оборудования, природных материалов;
- дидактический материал: иллюстрации, схемы, фотографии, таблицы, книги, обучающие диски, презентации по темам;
- контрольно-измерительные материалы: тестовые задания, карточки, анкеты.

### **2.3. Формы аттестации (контроля)**

Система оценки результатов освоения программы состоит из входного, текущего контроля и итоговой аттестации учащихся.

**Входной контроль** проводится в форме опроса и анкетирования, с целью выявления у учащихся склонностей, интересов, ожиданий от программы, имеющихся у них знаний, умений и опыта деятельности по данному направлению деятельности.

**Текущий контроль** проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы. Текущий контроль усвоения учащимися осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Достигнутые умения и навыки заносятся в диагностическую карту. Текущий контроль проводится в форме: практического занятия.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы. Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе, включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Итоговая аттестация учащихся проводится в форме зачёта

## 2.4. Оценочные материалы

### Механизм оценивания образовательных результатов

	Минимальный уровень	Средний уровень	Максимальный уровень
<b>Теоретическая подготовка</b>			
<i>Теоретические знания (по основным разделам учебнотематического плана программы)</i>	Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.	Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

<i>Владение специальной терминологией</i>	Специальную терминологию знает частично	Знает специальную терминологию, но редко использует её при общении	Знает специальную терминологию, осмысленно и правильно её использует
<b>Практическая подготовка</b>			
<i>Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебнотематического плана программы)</i>	Не может оказать первую медицинскую помощь без помощи учителя. Требуется постоянное пояснение учителя при оказании первой медицинской	Может оказать первую медицинскую помощь по схемам учебной литературы, при подсказке учителя. Нуждается в пояснении последовательности работы, но способен	Самостоятельно выполняет операции по оказанию первой медицинской помощи
	помощи.	после объяснения к самостоятельным действиям.	
<i>Владение специальным оборудованием и оснащением</i>	Требуется контроль учителя при работе с инструментами	Требуется периодическое напоминание о том, как работать с инструментами	Четко и безопасно работает с инструментами.

## 2.5 Методические материалы

### Список литературы, рекомендованной для педагога.

1. Андреев В.И. Конфликтология. Искусство ведения споров. - Казань, 1992.
2. Анцупов А.Я. Шипилов А.И. Конфликтология. Уч. для вузов. - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Юнити - Дана, 2002. - 591 с.
3. Белогурова В.А. Научная организация учебного процесса (Учебн. лит. для слушателей последипломного образования). – М.: Медицина, 2003. – 296 с.
4. Гигиена руки использование перчаток в ЛПУ. Под ред. академика РАЕН Л.П. Зуевой. – СПб. 2006.
5. Горонская Е.В., О.С. Баранова Выбираю жизнь. Программа Д.О.М.: учебнометодическое пособие для сотрудников правоохранительных органов и учителей. – 2 изд., – Петрозаводск, 2002.
6. Колесов Д.В. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни. М., Дрофа, 2002 г.
7. Колесов В.Е. Беседы о половом воспитании. 2-е изд. Перераб. Дополн. М., Пед., 1988 г.
8. Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда. М., 1993.
9. Макеева А.Г. Педагогическая профилактика наркотизма школьников: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2003 г.
10. Романова О.Л. Тимакина Е.Н. “Как уберечь детей от наркотиков”, Ижевск, изд.дом “Удмуртский университет”, 2002 г.
11. Уткина Н.И. Конфликт в школьном возрасте. Пути преодоления и предупреждения. - М., 1986
12. Юсупова А.Н., Альбицкий В.Ю., Шарапова Е.И. Репродуктивное здоровье и поведение женщин России. М.: Медицина, 2001

### Интернет-ресурсы

- <http://www.college.ru/biology> – сайт для педагогов и обучающихся по биологии. Физиология человека.
- <http://www.livt.net> – сайт для обучающихся о разнообразии живых организмов. Паразиты человека.
- [www.hsea.ru](http://www.hsea.ru) Первая медицинская помощь.
- [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) - интернет-портал о здоровом образе жизни.
- <http://learnbiology.narod.ru> – сайт для обучающихся и педагогов по биологии. Физиология человека.
- <http://med.claw.ru>– Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас. Патология.



- <http://www.skeletos.zharko.ru> – опорно-двигательный аппарат человека (сайт для обучающихся).
- <http://experiment.edu.ru> . Коллекция «Естественнонаучные эксперименты». Биология. Медицина.
- <http://erudite.nm.ru> – биографии учёных (естествоиспытатели, биологи, врачи).
- <http://belok-s.narod.ru> – всё о белках с точки зрения физики, химии, биологии, медицины.
- <http://chemistri.ssu.samara.ru> – органическая химия / лекарственные препараты и их свойства.
- <http://www.rushim.ru> – электронная энциклопедия по химии и технике (медицинские аспекты).
- <http://www.ebio.ru> – электронная биологическая энциклопедия (раздел: человек и его здоровье).
- <http://www.rushim.ru> – электронная энциклопедия по химии и технике (медицинские аспекты).
- <http://www.krugosvet.ru> – энциклопедия «Кругосвет»: медицина, физиология человека.
- <http://www.biology.asvu.ru> – электронная энциклопедия по биологии (цитология, гистология).
- <http://www.medicinform.net/human/anatomy> – анатомия человека, патология.