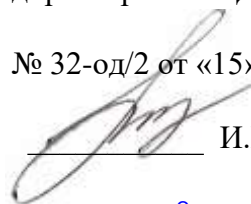


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»
Снеженского сельского поселения
Комсомольского муниципального района
Хабаровского края

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «15» 08. 2025 г.

Утверждена приказом
директора МБУ ДО «ДООСЦ»
№ 32-од/2 от «15» 08. 2025 г.



И.В. Крячко

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

03.09.25 02:45
(MSK)

Сертификат

009093543F0D04C0FD877089A8EA50C0AA

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР" СНЕЖЕНСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ,**
Крячко Инна Валерьевна, ДИРЕКТОР

Дополнительная образовательная программа
«Человек и его здоровье»
(естественнонаучной направленности)

Возраст: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года
Тип программы: модифицированная

Составлена: Лукьяновой Е.О., педагогом дополнительного образования
МБУ ДО ДООСЦ Снеженского с.п.

Снежный 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные характеристики.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность программы.....	3
1.1.2. Актуальность программы.....	3
1.1.3. Отличительные особенности программы (новизна).....	4
1.1.4. Адресат программы.....	4
1.1.5. Объем и срок освоения программы.....	4
1.1.6. Форма обучения, режим занятий, периодичность и продолжительность.....	5
1.1.7. Особенности организации образовательного процесса.....	5
1.2. Цели и задачи программы.....	5-7
1.3. УМК.....	7
1.4. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	8
1.5. Планируемые результаты и способы определения их результативности.....	8
1.6. Содержание программы (Учебно-тематическое планирование)...	12-20
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	21
2.1. Календарный учебный график.....	21
2.2. Условия реализации программы.....	21
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	21
2.2.2. Кадровое обеспечение.....	21
2.2.3. Методическое обеспечение.....	21-22
2.3. Формы (методы) аттестации.....	22
2.4. Система контроля и оценивания результатов обучающихся.....	22
2.5. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.....	23
2.6. Рабочая программа воспитания.....	23
2.6.1. Цель, задачи и особенности организации воспитательного процесса.....	23
2.6.2. Особенности организации воспитательного процесса.....	24
2.6.3. Направления воспитания, модули, формы и содержание деятельности.....	25
2.6.4. Планируемые результаты и формы их проявления.....	25
2.7. Список литературы.....	27

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы – естественнонаучная.

Дополнительная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» имеет естественнонаучную направленность и реализуется в рамках мероприятия по созданию новых мест в образовательных дополнительных общеразвивающих программах всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Человек и его здоровье» осуществляется на русском языке - государственном языке РФ.

Данная программа разработана в соответствии со следующей нормативно - правовой базой:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 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. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок), с изменениями в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 30.09.2020 №533;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий

осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

1.1.2. Актуальность программы:

В условиях современной жизни молодым людям нужны разносторонние знания, навыки владения широким спектром приемов первой помощи, самопомощи и взаимопомощи, а также мер профилактики заболеваний и предупреждения различных повреждений. Программа призвана дать обучающимся основы знаний, умений и навыков по вопросам анатомии, физиологии и личной гигиены, профилактики заболеваний и несчастных случаев, выработать навыки оказания доврачебной (немедицинской) помощи при острых и хронических заболеваниях, травмах различного генеза. В игровой форме разбираются различные клинические случаи, вырабатывается умение ясно и просто формулировать и высказывать свои мысли. Учитывая избыточную учебную нагрузку на школьников, уделяется внимание гигиене умственного труда, в частности, даются методические рекомендации по тренировке памяти и внимания, разъясняется польза физических упражнений.

Все это предполагает широкий охват междисциплинарных связей между различными общеобразовательными предметами (биология, химия, физика) и основами специальных медицинских дисциплин (гигиена, фармакология, первая помощь), кроме того, в процессе реализации программы у обучающихся формируется устойчивая потребность в формировании здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» органично сочетает в себе валеологическую и экологическую составляющие. 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. 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 естественно-научном профиле, связанным с биологией, медициной и смежными областями, занятия по данной программе помогут определиться в выборе профессии, связанной с медициной, биологией и химией.

1.1.3. Отличительная особенность:

Практическая направленность программы имеет широкий спектр межпредметных связей (биологические науки–анатомия и физиология, генетика, медицина, фармакология, основы терминологии, гигиена, первая помощь). В связи с этим, программа способствует развитию научного кругозора, углублению естественнонаучных знаний, поддержанию познавательного интереса, овладению практическими навыками. Также особенностью данной программы является практические работы, командная работа (мини-группы), оптимизация самостоятельной работы за счет использования компьютерных программ, тренажера и симуляторов.

Программа включает разделы, демонстрирующие подросткам весь спектр разнообразных направлений современной биологии и медицины, взаимодействие биологии, медицины, гигиены, возможности использования достижений науки и техники в здравоохранении и современной медицине. Кроме этого, обучающиеся

приобретут полезные знания о строении и функционировании организма человека, способах сохранения и улучшения здоровья, о поведении и действиях в экстремальных ситуациях.

1.1.4. Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте 7-17 лет. В этом возрасте ученики 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. Дети занимаются в группе 16 человек.

Для обучения принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При этом, как правило, проводится вводная диагностика с целью выяснения уровня готовности учащихся и выявления их индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п.).

1.1.5. Объем и срок освоения программы

Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Человек и его здоровье» составляет три года: инвариантная часть - с нормативным сроком освоения 1 год и вариативная часть, нормативный срок освоения которой 2 года.

Основной учебно-тематический план составлен на 36 часов в год. (108 часов на три года) Обучающиеся по данной программе могут заниматься 2 раза в неделю по 30 минут или 1 раз в неделю 1 часу (по усмотрению педагога).

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Количество обучающихся в группе – 15 человек, состав групп - постоянный.

1.1.6. Форма обучения, режим занятий, периодичность и продолжительность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» реализуется в очной форме. Объем недельной нагрузки составляет 2 час в неделю.

При проведении занятий с применением электронного, дистанционного обучения продолжительность одного учебного занятия составляет не более 30 минут с перерывом на отдых не менее 10 минут.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Занятия включают в себя следующие формы организации деятельности:

фронтальная, все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты (семинары, экскурсии, урок-викторина, интегрированные уроки, познавательные игры

групповая, создание групп по 3-6 человек для решения конкретных учебных задач (практические работы, лабораторные работы, семинарские и зачетные работы)

индивидуальная, каждый получает задание для самостоятельного выполнения, специально подобранное для конкретного обучающегося в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями (тестирование, творческая работа, анкетирование, исследовательская работа, проект).

Вместе с активными формами и методами обучения используются и традиционные формы образовательной деятельности. Все используемые формы и методы обучения направлены на стимулирование и активизацию познавательного интереса обучающихся, формирование творческих умений и навыков.

1.1.7. Особенности организации образовательного процесса

Проведение занятий по программе возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что обеспечивает освоение

учащимися программы независимо от места нахождения и проживания учащихся.

В отличие от программ, которые легли в ее основу, 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.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: Формирование у обучающихся представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, а так же основ критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленных на сохранение психического, физического, нравственного здоровья. Способствует 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:

Личностные:

1. формировать отношения к здоровью как высшей ценности человека;
2. развивать личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
3. воспитывать у обучающихся потребность в ведении здорового образа жизни;
4. развивать у обучающихся чувство ответственности за состояние окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
5. Развивать память и мышление, наблюдательность и произвольное внимание на материале медицины и смежных областей.

Метапредметные:

1. уметь выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
2. уметь адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
3. уметь рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
4. уметь противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Проводить профориентацию на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медико-биологических дисциплин в целом.

Предметные

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, овладение методами оказания неотложной помощи
3. Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно – психологического компонента здорового образа жизни;

4. Приобретение навыков учебно-исследовательской деятельности по анатомии, физиологии и экологии человека
5. Создать условия для расширения кругозора, познакомить с новейшими достижениями медицины и смежных наук.
6. Проводить профориентацию на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медико-биологических дисциплин в целом.

1.3. УМК включает:

- дополнительную общеобразовательную программу;
- учебные пособия (справочная и научно-популярная литература, периодические издания, видео- и аудиоматериалы, электронные средства образовательного назначения (виртуальные лекции по темам образовательной программы, демонстрационные модели, слайдовые презентации, виртуальные контрольные и лабораторные работы, индивидуальные задания и др.);
- дидактические материалы (раздаточный материал для обучающихся (бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями, готовые шаблоны и трафареты, объекты живой и неживой природы, фотографии, инструкционные карты, технологические карты), наглядные пособия (таблицы, графики, объемные модели, муляжи и др.).
- методические материалы (планы занятий, включающие перечень вопросов, выносимых на занятие; контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают: перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов; виды практических, лабораторных и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ);
- мониторинг по дополнительной образовательной программе.

1.4. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Текущий контроль осуществляется через игры, викторины, решение кроссвордов, ребусов, опросов. Промежуточный контроль осуществляется через тестирование, ярмарки проектов, исследовательские конференции.

1.5. Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы.

Фактически личностные, метапредметные и предметные планируемые результаты.

- личностные результаты:

- 1) знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- 2) реализация установок здорового образа жизни;
- 3) сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам.
- 4) понимание значимости обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии;
- 5) умение противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки,

которые могут угрожать жизни и здоровью;

6) Идентификация себя в качестве гражданина России, патриотизм; уважение к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной; ощущение личной сопричастности судьбе российского народа.

7) 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.

8) Формирование и развитие ответственного отношения к учению, уважительного отношения к труду; приобретение опыта участия в социально значимом труде.

9) Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

10) Формирование и развитие целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.

11) 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.

12) Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни.

13) Воспитание чувства гордости за российскую биологическую науку и медицину.

14) Формирование и развитие экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно – оценочной и практической деятельности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- выделять существенные признаки биологических объектов (животных клеток и тканей, органов и систем органов человека) и процессов жизнедеятельности, характерных для организма человека; аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды, родства человека с животными; аргументировать, приводить доказательства отличий человека от животных;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- объяснять эволюцию вида Человек разумный на примерах сопоставления биологических объектов и других материальных артефактов;
- выявлять примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущих человеку;
- различать по внешнему виду, схемам и описаниям реальные биологические объекты (клетки, ткани, органы, системы органов) или их изображения, выявлять

отличительные признаки биологических объектов;

- сравнивать биологические объекты (клетки, ткани, органы, системы органов), процессы жизнедеятельности (питание, дыхание, обмен веществ, выделение и др.); делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями клеток и тканей, органов и систем органов; использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи; знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии

Учащиеся должны знать:

- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническую картину и профилактику;
- хронические заболевания: причины возникновения, профилактика;
- значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- что такое рациональное питание;
- 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.

Учащиеся 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.

**1.6. Содержание программы
Учебно-тематическое планирование**

	Наименование модулей	Общее кол-	Количество часов			Форма контроля
			теоретичес	практиче	Экс курс	

		во часо в	ких	ски х	ии	
Инвариантный модуль						
1	Человек и его здоровье	114	46	63	5	Практические работы, мини-проекты, памятки, теоретический блок
Вариативные модули						
2	Аптека здоровья	114	37	36	41	Практическая работа, исследовательская работа
3	Экология и здоровье человека	108	43	59	12	Практическая работа, тестирование

Учебно-тематический план «Человек и его здоровье»

	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Количество часов		
			теоретических	практических	Экскурсии
1	Организм человека. Общий обзор	15	6	9	0
2	Опорно-двигательная система	12	3	9	0
3	Внутренняя среда организма.	15	5	7	3
4	Дыхательная система	6	3	3	0
5	Питание и здоровый образ жизни	12	3	9	0
6	Обмен веществ и энергии	9	3	6	0
7	Мочевыделительная система	3	2	1	0
8	Кожа	6	2	2	2
9	Эндокринная система	3	3	0	0
10	Нервная система	12	6	6	0
11	Анализаторы	9	4	5	0
12	Поведение и психика	9	6	3	0
13	Подведение итогов курса	3	0	3	0
Итого часов:		108	46	63	5

Содержание учебного модуля

1. Организм человека. Общий обзор (15 часов).

Биологическая и социальная природа человека. 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:

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

2. Опорно-двигательная система (12 часов)

Строение, состав и соединение костей. Скелет человека. Первая помощь при травмах. Мышцы: их строение и значение. Работа мышц. Нарушения осанки и плоскостопие. Развитие опорно-двигательной системы.

Практическая часть:

- Исследование свойств нормальной, жженной и декальцированной кости

3. Внутренняя среда организма (15 часов).

Внутренняя среда организма. Значение крови и ее состав. Иммунитет. Тканевая совместимость и переливание крови. Строение и работа сердца. Круги кровообращения. Движение лимфы. Движение крови по сосудам. Регуляция работы сердца и кровеносных сосудов. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. Первая помощь при кровотечениях.

Практическая часть:

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

4. Дыхательная система (6 часов).

Значение дыхания. Органы дыхания. Газообмен в легких и тканях. Дыхательные движения. Регуляция дыхания. Болезни органов дыхания, их предупреждение. Гигиена дыхания. Первая помощь при поражениях органов дыхания.

Практическая часть:

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

5. Питание и здоровый образ жизни (12 часов).

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

6. Обмен веществ и энергии (9 часа).

Обменные процессы в организме. Нормы питания. Витамины.

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.

7. Мочевыделительная система (3 часа).

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.

8. Кожа (6 часов).

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. Нарушения кожных покровов и повреждения кожи. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях. Грибковые заболевания кожи; их предупреждение и меры защиты от заражения. Роль кожи в терморегуляции. Закаливание организма. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.

Практическая часть:

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

9. Эндокринная система (3 часа).

Железы внешней, внутренней и смешанной секреции. Роль гормонов в обмене веществ, росте и развитии организма.

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

10. Нервная система (12 часов).

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

11. Анализаторы (9 часов).

Значение, строение и функционирование нервной системы. Вегетативная нервная система. Спинной мозг. Головной мозг. Как действуют органы чувств и анализаторы. Орган зрения и зрительный анализатор.

Заболевания и повреждения глаз. Органы слуха и равновесия. Их анализаторы. 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»

12. Поведение и психика (9 часов).

Врожденные и приобретенные формы поведения. Закономерности работы

головного мозга. Биологические ритмы. Сон и его значение. Особенности высшей нервной деятельности человека. Работоспособность.

Практическая часть:

- Тест на внимание, память

13. Подведение итогов курса (3 часа).

Обобщение по темам курса.

Учебно-тематический план «Аптека здоровья»

№	те разделов и тем	Общее кол-во часов	Количество часов		
			теоретических	Практических	Экскурсии
1	Введение. Пять царств живых организмов	3	3		
2	Царство грибов. Медицинское значение грибов.	30	11	13	6
3	Царство растений. Медицинское значение растений.	30	11	8	11
4	Царство животных. Медицинское значение различных животных.	21	5	4	12
5	Бактерии. Медицинское значение бактерий.	15	2	4	6
6	Вирусы. Медицинское значение вирусов.	12	5	4	6
7	Итоговое занятие	3		3	
8	Итого часов:	108	37	36	41

Содержание

1. Введение. Пять царств живых организмов (3 часа).

Чем занимается наука систематика. Пять царств живых организмов: бактерии, вирусы, растения, грибы, животные.

2. Царство грибов. Медицинское значение грибов (30 часа).

Образ жизни грибов. Грибная охота. Съедобные, условно-съедобные и ядовитые грибы. Вред грибов и его предотвращение. Грибы в народной медицине.

Практическая часть: Викторина «Путешествие в царство грибов». Ролевая игра «Грибы на службе человека». Мини-конференция «Вред грибов и его предотвращение». Игра «съедобное-несъедобное». Игра «Фенологический календарь или когда собирать

грибы».

Экскурсии в лес.

3. Царство растений. Медицинское значение растений (30 часов).

Экологические группы растений. Мхи, лишайники. Их роль в окружающей среде. Водоросли. Их значение в жизни человека. Видовое разнообразие высших лекарственных растений. Их свойства. Лекарственные сборы. Количественное определение витамина С в

лекарств

Практическая часть: Видовое разнообразие водорослей. Изучение, составление гербария. Количественное определение витамина С в лекарственных растениях. Количественное определение витамина Р лекарственных растений. Игра «Ядовитые растения».

Экскурсии: Экскурсия в лес, виртуальные экскурсии

4. Царство животных. Медицинское значение различных животных (21 час).

Классификация животного мира. Анималотерапия. Понятие гирудотерапия. Понятие иппотерапия. Понятие Апитерапия. Зоотерапия с домашними животными.

Практическая часть: Морфология и анатомия пиявок. Урок защиты презентаций «Зоотерапия с домашними животными».

Экскурсии: Экскурсия на пчелиную пасеку.

5. Бактерии. Медицинское значение бактерий (15 часов).

Появление микроскопа, открытие микроорганизмов. Бактерии - первые живые существа на Земле. Микробы – возбудители инфекционных заболеваний. Медицинская микробиология с древности до наших дней. Методы культивирования бактерий и грибов. Особенности культивирования вирусов в лаборатории

Практическая часть: Работа с микроскопами, готовыми препаратами. Урок защиты презентаций «Бактерии».

Экскурсии: Экскурсия в лабораторию участковой больницы

6. Вирусы. Медицинское значение вирусов (12 часов).

Вирусы. Определение, виды. Вирусология. Вирусы растений. Вирусы человека.

Практическая часть: Вирусы растений. Урок защиты презентаций «Вирусы человека».

Итоговое занятие (3 часа).

Мини конференция «Аптека здоровья».

Учебно-тематический план «Экология и здоровье человека»

	Тема занятия	Общее количе	Количество часов
--	--------------	--------------	------------------

		ство часов	теория	ракт ика	скур сии
1.	Введение	3	1	2	-
2.	Анатомия человека	36	10	20	6
3.	Здоровье и окружающая среда	30	15	9	6
4.	Действие внешних факторов окружающей среды на организм человека	12	6	6	-
5.	Первая медицинская помощь (неквалифицированная)	24	9	15	-
6.	Что такое психология	6	2	4	-
7.	Итоговое занятие	3		3	-
	Итого часов:	108	43	59	12

Содержание

1. Введение (3 часа).

Введение. Понятие Экология

Практическая часть: Игра «Найди опасные предметы».

2. Анатомия человека (36 часов).

Пищеварительная система. Зубы. Кровеносная система.
Состав крови. Кровообращение. Донорство. Значение. Сердце
млекопитающих и человека:

строение, функции. Большие и малые круги кровообращения. Артериальное давление. Частота сердечных сокращений. Дыхательная система человека. Газообмен у различных животных и у человека. Опорно-двигательная система человека. Определение гармоничности развития по антропометрическим данным. Правильная осанка. Сохранение правильной осанки в положении сидя и при ходьбе. Нервная система как основная система взаимодействия с окружающей средой.

Практическая часть: Сравнение пищеварительной системы человека с другими животными. Работа с макетом зуба человека. Сравнение клеток крови человека и лягушки. Изучение строения человеческого сердца (работа с муляжом). Определение артериального давления и частоты сердечных сокращений. Урок защиты доклада «Вредное влияние на дыхательную систему загрязнения окружающей среды и курения». Определение наличия плоскостопия. Определение гармоничности развития по антропометрическим данным. Разработка памятки «Сохранение правильной осанки». Выполнение теста Тейлора.

Экскурсии: Экскурсия в медицинское учреждение.

3. Здоровье и окружающая среда (30 часов).

Здоровье. Разновидности. Значение. Средства сохранения, укрепления и формирования здоровья. Изучение неблагоприятных (влияющих на здоровье) факторов внешней среды в городе: загрязненность воздуха, качество питьевой воды, шумовое загрязнение среды. Природоохранные территории. Связь природоохранных организаций и органов здравоохранения. Традиционные и нетрадиционные методы медицины. Иммуитет. Вакцины и сыворотки. Профилактические прививки. Инфекция. Инфекционные

болезни. Понятие. Виды. Инфекции кожи. Уход за кожей. Вирусы. Грипп, птичий грипп. ОРВИ. Определение. Характеристика. Прогноз. Профилактика. Насекомые Действие насекомых на человека. Заболевания, вызываемые насекомыми. Профилактика.

Практическая часть: Составление памятки здоровья. Определение количества аммиака, диоксид серы, азота и тяжелые металлы в воздухе. Разработка памятки «Прививка. Профилактика». Работа по группам «Характеристика распространённых вирусов». Знакомство с морфологией насекомых - мухи, комары, пчёлы, осы, шершни, тараканы.

Экскурсия: Экскурсия на пасеку

4. Действие внешних факторов окружающей среды на организм человека (12 часов).

Понятие 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

Практическая часть: Работа по группам (метод сэндвича) «Выявление физических, химических, биологических факторов, влияющих на организм человека»

5. Первая медицинская помощь (неквалифицированная) (24 часов). Первая доврачебная помощь. Определение. Значение. Признаки жизни, смерти. Первая медицинская (доврачебная помощь) при реанимации. Кровотечение. Виды. ПМП. Переломы. Раны. Иммобилизация. Воздействие на организм низких и высоких температур. Отравление. Виды. ПМП

Практическая часть: Разработка памятки «Действия при реанимации пострадавшего». Правила наложения повязки.

Последовательность действий оказания первой помощи при кровотечении и переломах. Правила наложения шины. Изучение состава дорожной, походной и индивидуальной аптечки.

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

6. Что такое психология (6 часов).

Предмет и методы психологии. Понятие о семье. Проблемы семейных отношений. Эмоциональные связи и развитие человека в семье.

Практическая част: Выполнение демонстрационных тестов на выявление кратковременной памяти. Дискуссия: «Подросток в современной семье. Его роли и возможности».

7. Итоговое занятие (3 часа).

Урок защиты презентаций «Моя памятка здоровья».

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34 в год

Количество учебных дней – 34 в году

Продолжительность каникул – не предусмотрены

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – 1 сентября – 31 августа

2.2 Условия реализации программы

2.2.1.Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами); занятия проводятся в учебном классе общей площадью 50 м², с посадочными местами группы обучающихся;
- лабораторного оборудования для проведения практических работ;
- компьютерной техники для работы с электронными учебными пособиями, оформления и презентации результатов исследования; мультимедийный проектор, акустическая система, интерактивная доска;
- проекторная доска,
- оборудование для лабораторных занятий (лабораторная посуда, реактивы, микроскопы, бинокляры),
- схемы, таблицы, плакаты,
- оборудование для практических занятий (иллюстративный материал, секундомер, тонометр, сантиметровая лента и т.д.),
- муляжи. и др.

2.2.2.Кадровое обеспечение.

Без предъявления требований к стажу работы, либо педагог дополнительного образования, владеющий знаниями в области анатомии и физиологии человека, биологии, владеющий навыками оказания первой доврачебной (неквалифицированной) помощи; педагог, прошедший курсы повышения квалификации по программе дополнительного образования.

2.2.3.Методическое обеспечение

Формы учебных занятий:

Лекции

презентации с использованием мультимедийных средств с последующим обсуждением материалов (мультимедийная лекция, лекция-беседа)

Практические занятия

сочетание традиционной (семинар) и интерактивной форм обучения (работа в малых группах по выполнению заданий, тренинги)

Игровые занятия

Активные и интерактивные формы обучения (деловые, ролевые, имитационные игры, конференции)

Современные педагогические технологии:

- проектные;
- информационные;
- коллективного способа обучения;
- проблемные;
- имитационные: игровые и неигровые.

2.3.Формы аттестации

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

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года. Формы оценки: тестирование, участие в конкурсах, олимпиадах. В тестировании могут использоваться материалы итоговой аттестации по биологии (ОГЭ и ЕГЭ).

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года. Формы оценки: тестирование, представление проектной работы, участие в конкурсах.

Цели проведения промежуточной аттестации:

-оценка уровня полученных знаний, умений и навыков обучающегося по программе;

-оценка успешности выбора технологий и методик обучения;

-корректировка учебного процесса.

Цель проведения итоговой аттестации - 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.

2.4. Система контроля и оценивания результатов обучающихся

Мониторинг результатов обучения и критерии оценки обучающихся.

Основа - три группы показателей:

- Теоретическая подготовка и основные общеучебные компетенции (фиксация приобретенных ребенком в процессе освоения образовательной программы предметные и общеучебные знания, умения, навыки);

- Практическая подготовка (освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей);

- Достижения воспитанников (выражающиеся в изменении личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении, работающем по программе «Человек и его здоровье»).

Критерии оценки результативности.

- высокий уровень – 3 балла;
- средний уровень – 2 балла;
- низкий уровень – 1 балл;
- не усвоил – 0 баллов.

Формы определения результативности детей по программе: наблюдение, тестирования, творческие работы; самостоятельные работы репродуктивного характера; отчетные выставки; вопросники; защиты творческих работ, проектов, исследовательских работ; конференции; фестивали; олимпиады.

2.5. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- Знание теоретического материала;
- Оценка овладения обучающимися навыков оказания первой медицинской помощи;
- Участие в предметной олимпиаде;
- Участие в различных конкурсах;
- Тестирование, собеседование;
- Коллективно – творческие дела;
- Фестивали;
- Проектная работа;
- Исследовательская работа и др.

2.6. Рабочая программа воспитания

2.6.1. Цель, задачи и особенности организуемого воспитательного процесса в ДООП

Цель – воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни у детей и подростков.

Задачи:

- сформировать у обучающихся личный интерес к здоровьесберегающей деятельности;
- выработать навык соблюдения санитарно-гигиенических правил;
- выработать навык безопасного поведения в природной и городской среде и освоения приемов оказания первой помощи.

2.6.2. Особенности организуемого воспитательного процесса в ДООП

Программа «Человек и его здоровье» реализует естественнонаучное направление в МБОУ СОШ Снеженском с.п.

Программой созданы условия для развития личности и социализации ребенка.

- Специфика расположения – на базе МБОУ СОШ Снеженского с.п.
- Социальное окружение – одноклассники, педагог, родители создание «ситуации успеха» для каждого члена объединения;
- Создание атмосферы уважения к каждому члену коллектива, к труду каждого;
- Контингент обучающихся – мальчики и девочки в возрасте 7-17 лет
- Традиции и принципы воспитания – учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей, установление тесной связи между воспитанием и обучением, воспитание через коллектив.

2.6.3. Направление воспитания, модули, формы и содержание

Для достижения воспитательной цели в рамках программы «Человек и его здоровье»

используются следующие виды деятельности: проектная, игровая, познавательная, коммуникативная.

Для более эффективного образовательного процесса, занятия проводятся, как в групповой, так и в индивидуальной форме. В качестве эффективных форм проведения учебных занятий проводятся: беседы с детьми и родителями, конкурсы, викторины, защита проектов

2.6.4. Планируемые результаты и формы их проявления

В ходе воспитательного процесса будут достигнуты следующие результаты:

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Сформирован личный интерес здоровьесберегающей деятельности;	Проявление самостоятельности, инициативности, аккуратности, умение планировать при выполнении творческих заданий. Достижение поставленной цели (законченный рисунок, участие в выставке, конкурсе)	Педагогическое наблюдение, беседа
Выработан навык соблюдения санитарно-гигиенических правил;	Соблюдение личной гигиены, а также чистоты в общественных местах	Педагогическое наблюдение, беседа
Выработаны навыки безопасного поведения природной оказания первой помощи.	Проявление грамотного поведения в ситуациях происшествий или катастроф.	Педагогическое наблюдение, беседа

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное.- М.: РУДН, 2001.-408с.
2. Артюнина Г.П. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» Издательство: "Академический проект", 2009.
3. Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия. Оникс. 2009. 864 с, ил.
4. Бубнов В.Г. и Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний». Издательство: Астрель, 2005.
5. Вахрушев А.А., Бурский О.В., Раутиан А.С. Биология: От амебы до человека. / Учебник. 7 класс. - М.: Баллас, 2013.
6. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015.
7. Драгомилов А.Г., Р.Д. Маш. Биология 8 класс М.: «Вентана – Граф» 2014г.
8. Драгомилов А.Г., Р.Д. Маш. Биология Рабочие тетради. М.: «Вентана – Граф» 2007г.
9. Драгомилов А.Г., Р.Д. Маш. Биология Человек Методическое пособие. М.: «Вентана – Граф» 2010г.
10. Драгомилов А.Г., Р.Д. Маш. Программы Природоведение. Биология. Экология: 5- 11 класс М.: «Вентана-Граф» 2012 г.
10. Зайцев Г.К. Школьная валеология. Санкт-Петербург. Издательство: «Акцидент», 1998.
11. Зверев И. Д. Человек. Организм и здоровье.- М: Издательство: «Вентана-Граф», 2000.
12. Куинджи Н.Н.. Валеология. Москва: Издательство: Аспект-Пресс, 2001.
13. Кудишин И., Малофеева Н. Человек: Детская энциклопедия. - М.: РОСМЭН, 2012
14. Модно быть здоровым. (Из опыта проведения Всероссийского урока здоровья). Йошкар-Ола, 2004.
15. Пепеляева О.А., И.В. Сунцова. Универсальные поурочные разработки по биологии (человека) М.: «Вако» 2005г.
16. Предметные недели в школе: биология, экология, ЗОЖ. Составители: В.В. Балабанова, Т.А. Маживцева. Волгоград: Издательство: Учитель, 2011.
17. Смит М. Тело человека: энциклопедия со стереоиллюстрациями. - М.: Эксмо, 2012.
18. Сухорукова Л.Н., Кучменко В.С., Дмитриева Е.А. Биология: Человек. Культура здоровья. / Учебник. 8 класс (серия «Сферы»). - М.: Просвещение, 2014.
19. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. Санкт-Петербург. Издательство: «Петрос», 1995.
20. Татарникова Л.Г., М.В. Поздеева. Валеология подростка. Санкт-Петербург: Издательство: «Петрос», 2010.
21. Школьник Ю.К. Человек: полная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2011.
22. <http://www.college.ru/biology> – сайт для педагогов и обучающихся по биологии. Физиология человека.

23. <http://www.livt.net> – сайт для обучающихся о разнообразии живых организмов. Паразиты человека.
24. <http://learnbiology.narod.ru> – сайт для обучающихся и педагогов по биологии. Физиология человека.
25. <http://med.claw.ru> – Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас. Патофизиология.
26. <http://www.skeletos.zharko.ru> – опорно-двигательный аппарат человека (сайт для обучающихся).
27. <http://experiment.edu.ru> – Коллекция «Естественнонаучные эксперименты». Биология. Медицина.
28. <http://erudite.nm.ru> – биографии учёных (естествоиспытатели, биологи, врачи).
29. <http://belok-s.narod.ru> – всё о белках с точки зрения физики, химии, биологии, медицины. [http:// chemistri.ssu.samara.ru](http://chemistri.ssu.samara.ru) – органическая химия / лекарственные препараты и их свойства.
30. <http://www.rushim.ru> – электронная энциклопедия по химии и технике (медицинские аспекты).
31. <http://www.ebio.ru> – электронная биологическая энциклопедия (раздел: человек и его здоровье).
32. <http://www.rushim.ru> – электронная энциклопедия по химии и технике (медицинские аспекты).
33. <http://www.krugosvet.ru> – энциклопедия «Кругосвет»: медицина, физиология человека.
34. <http://www.biology.asvu.ru> – электронная энциклопедия по биологии (цитология, гистология).
35. <http://www.medicinform.net/human/anatomy> – анатомия человека, патоанатомия.

