



Управление образования и молодежной политики администрации  
Павловского муниципального округа Нижегородской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 16 г. Павлово

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» 08 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ СШ №16 г. Павлово  
Коробова В.Г./  
г. Павлово \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа естественно-научной направленности  
«Человек и его здоровье»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации - 2 года

Автор-составитель:  
Жидкова Христина Валерьевна, педагог  
дополнительного образования  
первой квалификационной категории

г. Павлово, 2023 г.

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Человек и его здоровье» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Человек и его здоровье» естественно-научной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей от 31.03.2022 №678-р.

### **Актуальность и отличительные особенности.**

**Актуальность** Сегодня, когда мы живём в условиях глобального экологического кризиса, всё большую актуальность приобретают вопросы здоровья. Состояние здоровья современного школьника зависит не только от внешних условий, но и от его собственного отношения к здоровью. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемая программа нацелена на формирование у обучающегося ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся о гигиенической культуре.

**Отличительные особенности программы** – данной программы является обобщение и структурирование материала, который направлен на развитие у обучающихся умений и навыков командной работы; подобраны разнообразные методы и приемы, способствующие развитию у подростков организаторских, коммуникативных и креативных способностей через включение в активную социально-досуговую деятельность. Программа использует современные концепции всероссийских проектов, конкурсов, дней единых действий и других мероприятий.

Программа имеет **естественно-научную направленность**.

**Уровень освоения:** базовый.

**Адресат программы:** возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 12 лет.

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

**Задачи:**

**Предметные:**

- сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;
- способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;
- углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе;
- сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;
- расширить понимание взаимосвязи проблем здоровья человека и негативных последствий деградации природной среды; социальных последствиях деградации духовной среды, формирование экологической культуры.

#### **Личностные:**

- воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни и отказе в образе жизни и поведении, наносящим вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;
- воспитывать волевые качества в стремлении достижений поставленных целей, направленных на укрепление своего здоровья;
- воспитывать экологическую культуру и бережное отношение ко всему живому как главной ценности на Земле, стремлении жить в гармонии с собой и людьми в окружающем мире.

#### **Метапредметные:**

- развивать у обучающихся чувство ответственности за экологические состояние окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развивать умения использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи;
- развивать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развивать любознательность, творческий потенциал обучающихся в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ.

**Срок реализации программы:** рассчитан на 2 года.

**Объем программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 288 учебных часов.

**Наполняемость группы:** 15 человек.

**Режим занятий:** 288 часов, 2 года, 1-й год – 144 часа, 2-й год – 144 часа.

**Формы организации занятий:**

Занятия включают в себя следующие формы организации деятельности:

- 1) фронтальная, все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты (семинары, экскурсии, урок-викторина, интегрированные уроки, познавательные игры)
- 2) групповая, создание групп по 3-6 человек для решения конкретных учебных задач (практические работы, лабораторные работы, семинарские и зачетные работы)
- 3) 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.

**Прогнозируемые результаты.**

***Предметные результаты:***

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
- использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения.
- выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- оказывать первую помощь при травмах;

- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;
- знать симптомы распространенных заболеваний;
- объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма;

***Личностные результаты:***

- понимать значимость обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии;
- уметь вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт;
- умение слушать, вести диалог, эмоционально- положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;
- учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;
- умение реализовывать теоретические знания на практике;
- понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
- умение признавать право другого человека на собственное мнение, а также умение отстаивать свою точку зрения.

***Метапредметные результаты:***

- строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей;
- анализировать, сравнивать, обобщать понятия в ходе изучения учебного материала;
- предоставлять полученную информацию в виде конспектов, рефератов, таблиц, графиков, диаграмм;
- преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму представления информации для себя и окружающих;
- понимать позицию другого человека, различая точку зрения, аргументы, теории, гипотезы в речи оппонента, используя приемы слушания и различные виды чтения;
- соблюдать правила информационной безопасности, уметь использовать различные технологии (компьютерные и коммуникационные) для достижения поставленных целей.

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие для определения целей, задач, распределения функций участников, способов сотрудничества;
- отстаивать свою точку зрения, приводя доказательства;
- уметь перефразировать свою мысль, с полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с условиями коммуникации;
- понимать точку зрения другого человека, управление поведением оппонента-умение договариваться с людьми иных позиций;
- выявление, распознавание конфликта, поиск способов разрешения конфликтов и их реализация.

**Способы определения результативности:** тестирование, защита проектов, рефератов, исследовательских работ, активности обучающихся на занятиях, участие в конкурсах тематической направленности.

**Формы подведения итогов реализации программы:** тестирование, защита творческих проектов.

**Партнеры программы:** РДШ, МБУ ДО «Станция юных туристов» г. Павлово, ГБУЗ НО «Павловская ЦРБ»

## 2. Учебный план

Количество часов			Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы.
Теория	Практика	Всего	
1 год обучения			конец уч. года
45	99	144	
2 год обучения			
46	98	144	

### Учебный план (288 часов)

№ п/п	Разделы. Темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
<b>1. Введение. Человек и биосфера</b>		<b>9</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	
1.	Понятие о среде. Факторы среды.	1	2	3	анкетирование
2.	Экологические последствия появления человека на земле.	1	2	3	
3.	Современное состояние окружающей среды.	1	2	3	опрос
4.	История взаимоотношений человека и природы.	2	2	4	

5.	Природно-очаговые заболевания.	2	2	4	тестирование
6.	Работа с микроскопом		8	8	
7.	Экологические кризисы охраны природы.	2	2	4	презентация
<b>2. Социальная медицина</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	
8.	Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика.	2	2	4	
9.	Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.	2	4	6	опрос
10.	Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квоты.	2	2	4	
11.	Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости организма человека.	2	2	4	Текущий контроль
<b>3. Некоторые экологически обусловленные заболевания.</b>		<b>10</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	
12.	Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды.	2	4	6	
13.	Заболевания, связанные с загрязнением воздуха.	2	4	6	опрос
14.	Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды.	2	4	6	
15.	Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды.	2	4	6	тестирование
16.	Работа с микроскопом		8	8	Текущий контроль
17.	Социальная гигиена.	2	2	4	
<b>4. Инфекционные заболевания</b>		<b>14</b>	<b>31</b>	<b>45</b>	
18.	Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями.	2	4	6	
19.	Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета.	2	2	4	Текущий контроль
20.	Вирусы, строение, пути проникновения.	2	2	4	
21.	Вирусные заболевания.	2	2	4	доклад
22.	СПИД- болезнь века.	1	1	2	

23.	Вирусные заболевания пищеварительной системы.	1	2	3	Текущий контроль
24.	Бактериальные кишечные инфекции.	2	2	4	тестирование
25.	Работа с микроскопом		8	8	Текущий контроль
26.	Инфекционные заболевания дыхательной системы.	1	2	3	
27.	Заболевания кожи.	1	2	3	
28.	Лабораторная работа		4	4	
<b>5. Наиболее распространенные хронические заболевания.</b>		<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	
29.	Заболевания органов крови.	1	2	3	Текущий контроль
30.	Заболевание органов кровообращения.	1	2	3	
31.	Хронические заболевания пищеварительной системы.	1	2	3	Текущий контроль
32.	Заболевания мочевыделительной системы	1	2	3	
33.	<b>Промежуточная аттестация</b>		2	2	тестирование
34.	<b>Итоговое занятие</b>		2	2	Проектная работа
<b>6. Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.</b>		<b>6</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	
35.	Методы и средства оказания первой помощи	1	2	3	Текущий контроль
36.	Первая помощь при травмах ОПС.	1	2	3	
37.	Первоочередные меры при ранениях и травмах	1	2	3	тестирование
38.	Повреждения кожи.	1	2	3	
39.	Виды кровотечений	1	2	3	
40.	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Способы транспортировки пострадавшего.	1	3	4	Текущий контроль
<b>7. Заболевания, связанные с вредными привычками.</b>		<b>9</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	
41.	Виды вредных привычек. Курение.	2	2	4	Текущий контроль
42.	Алкоголь и его влияние на организм.	2	2	4	Текущий контроль
43.	Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.	2	2	4	
44.	Токсикомания	1	2	3	
45.	Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.	2	2	4	опрос



46.	Опыты		8	8	
<b>8. Гигиена питания</b>		<b>10</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	
47.	Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.	2	2	4	Текущий контроль
48.	Витамины.	2	2	4	
49.	Теория рационального сбалансированного питания.	1	2	3	
50.	Сбалансированность витаминов и минеральных веществ и питания, как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.	2	2	4	Текущий контроль
51.	Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты.	2	2	4	тестирование
52.	Пищевые продукты-аллергены.	1	2	3	
53.	Лабораторная работа		4	4	
<b>9. Человек. Строение тела человека</b>		<b>9</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	
54.	Опорно-двигательная система	1	2	3	
55.	Сердечно-сосудистая система. Кровообращение	3	6	9	тестирование
56.	Система органов дыхания	1	4	5	
57.	Система органов пищеварения	1	4	5	
58.	Мочеполовая система	1	2	3	
59.	Система органов чувств	1	2	3	опрос
60.	Высшая нервная деятельность	1	2	3	
<b>10. Поведение и психика</b>		<b>9</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	
61.	Физиология ВНД	1		1	
62.	Физиологическая организация мозга.	1	1	2	
63.	Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей.	1	2	3	Текущий контроль
64.	Изменчивость поведения.		2	2	
65.	Ощущение. Сенсорная адаптация.	1	2	3	Текущий контроль
66.	Характер восприятия.	1	1	2	
67.	Внимание. Воображение.		1	1	

68.	Память. Значение памяти для формирования мыслительной деятельности и поведения.	1	2	3	тестирование
69.	Физиологические аспекты памяти.	1	1	2	Текущий контроль
70.	Мышление и речь.		1	1	
71.	Эмоции. Типы эмоциональных состояний.	1	1	2	
72.	Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.	1	1	2	Текущий контроль
73.	Темперамент и характер.		1	1	Текущий контроль
74.	Волевые качества личности.		1	1	
<b>11. Человек в обществе</b>		<b>3</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	
75.	Общение. Средства общения.	1	2	3	Текущий контроль
76.	Конфликты. Виды конфликтов.	1	2	3	опрос
77.	Формирование поведения, ориентированного на успех.	1	2	3	
78.	<b>Промежуточная аттестация</b>		2	2	тестирование
79.	<b>Зачетное занятие</b>		4	4	Защита исследовательских работ
<b>Итого:</b>		<b>91</b>	<b>197</b>	<b>288</b>	

### 3. Содержание программы

#### 1 год обучения

#### Раздел 1. Введение. Человек и биосфера

Теория Общее знакомство с курсом "Человек и его здоровье". Роль физиологии в развитии науки.

Практика Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека".

*Тема 1. Понятие о среде. Факторы среды.*

Теория Термин "среда", применение в узком и широком смысле. Факторы среды и их классификация.

*Тема 2. Экологические последствия появления человека на земле.*

Теория Экологические последствия деятельности человека. Виды экологических проблем.

Практика. Презентация "Как человек изменил Землю".

*Тема 3. Современное состояние окружающей среды.*

Теория Современное состояние экологии России. Самые грязные города. Регионы с критической экологической ситуацией.

Практика Практическая работа "Оценка биологического возраста человека".

*Тема 4. История взаимоотношений человека и природы.*

Теория Этапы истории взаимоотношений человека и природы. Антропогенные факторы и их влияние.

Практика Практическая работа "Антропогенные факторы среды и их влияние на человека".

*Тема 5. Природно-очаговые заболевания.*

Теория Понятие природно-очаговых заболеваний и их особенность. Виды природно-очаговых заболеваний.

*Тема 6. Практические занятия – работа с микроскопом*

*Тема 7. Экологические кризисы охраны природы.*

Теория Понятие "экологический кризис", причины, особенности.

Практика Презентация "Проблемы окружающей среды", "Проблемы природопользования" (текущий контроль)

## **Раздел 2. Социальная медицина.**

*Тема 8 Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика".*

Теория Демографическая ситуация в России, состояние здоровья населения. Медицинская демография.

*Тема 9 Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.*

Теория Общая гигиена и экология здоровья. Некоторые факторы экологии и гигиены, определяющие здоровье.

Практика Практическая работа "Выявление экологически опасных факторов воздействия"

*Тема 10 Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квоты.*

Теория Министерства, в ведомстве которых находятся вопросы финансирования медицинских учреждений. Порядок получения льготного места в клинике. Количество квот, определенных для каждого медицинского учреждения. Инвалидность, присвоение, льготы.

*Тема 11 Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости организма человека.*

Теория Закономерности географической изменчивости морфологических и физиологических признаков у человека. Уровень питания, определяющий закономерности роста и развития организма.

Практика Практическая работа " Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами".

### **Раздел 3. Некоторые экологически обусловленные заболевания.**

*Тема 12 Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды.*

Теория Экологические абиотические факторы и их воздействие на организм человека. Примеры негативного воздействия на организм.

*Тема 13 Заболевания, связанные с загрязнением воздуха.*

Теория Заболевания, связанные с загрязнением воздуха- бронхиты, астма, аллергические дерматиты, сердечно- сосудистые заболевания, симптомы, первая помощь.

Практика Практическая работа "Расчетная оценка выбросов вредных веществ в воздух от автотранспорта".

*Тема 14 Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды.*

Теория Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды- мочекаменная болезнь, сердечно- сосудистые заболевания, отравления. Симптомы заболеваний, первая помощь.

Практика Практическая работа " Исследование качества питьевой воды".

*Тема 15 Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды.*

Теория Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды- нервные заболевания, сердечно- сосудистые, онкологические. Виды, симптомы, первичная диагностика.

*Тема 16 Практические занятия – работа с микроскопом*

*Тема 17 Социальная гигиена.*

Теория Понятие социальной гигиены, как науки, взаимосвязь с другими науками. Социальная гигиена и организация здравоохранения.

Практика Практическая работа "Санитарно-гигиеническая оценка рабочего места".

#### **Раздел 4. Инфекционные заболевания.**

*Тема 18 Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями.*

Теория Инфекционные заболевания, понятие, виды, причины. История развития борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Периоды инфекционного заболевания, инкубационный период, выздоровление.

*Тема 19 Иммуитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета.*

Теория История изучения иммунитета. История становления науки иммунологии, роль ученых ( И.И. Мечников, Р. Кох, П. Эрлих, Л.Пастер) в развитии знаний. Иммунитет, виды. Иммунная система.

Практика Исследовательская работа "Иммунитет на страже здоровья".

*Тема 20 Вирусы, строение, пути проникновения.*

Теория Вирусы, разновидности, строение вирусов. Пути проникновения в организм. История изучения вирусов и становление науки вирусологии..

*Тема 21 Вирусные заболевания.*

Теория Вирусные заболевания- оспа, грипп, корь, краснуха, герпес. Симптомы заболеваний, профилактические мероприятия. Разработка вакцины.

Практика Презентация "Вирусные заболевания"

*Тема 22 СПИД- болезнь века.*

Теория Общая характеристика ВИЧ и СПИД, пути передачи. ВИЧ-инфекция, стадии. СПИД и причина его возникновения. Основные формы и методы профилактики ВИЧ-инфекции - профилактика передачи половым путем, при переливании крови, профилактика передачи от матери к ребенку.

Практика Презентация "СПИД- болезнь века".

*Тема 23 Вирусные заболевания пищеварительной системы.*

Теория Вирусные заболевания органов пищеварения- энтеровирус, ротавирус, норовирус . Симптоматика, пути проникновения, первая помощь. Профилактика заболеваний. Диетическое питание при лечении заболеваний.

*Тема 24 Бактериальные кишечные инфекции.*

Теория Бактериальные кишечные инфекции- сальмонеллез, холера, дизентерия, брюшной тиф, паратиф, ботулизм. Пути заражения. Симптомы, первая помощь. профилактика заболеваний. Диетическое питание при лечении заболеваний.

Практика Работа с наглядными пособиями, дополнительной литературой, беседа.

*Тема 25 Практические занятия – работа с микроскопом*

*Тема 26 Инфекционные заболевания дыхательной системы.*

Теория Инфекционные заболевания дыхательной системы- туберкулез, ОРВИ, грипп. Причины заболеваний, симптомы, первичная диагностика, доврачебная помощь.

*Тема 27 Заболевания кожи.*

Теория Кожные заболевания, вызванные микроорганизмами. Причины заболевания Стафилококковые, стрептококковые, туберкулезные и смешанные заболевания. Симптомы, первая помощь.

Практика Групповая работа "Распознавание кожных болезней, вызываемых микроорганизмами"

*Тема 28 Лабораторная работа*

## **Раздел 5. Наиболее распространенные хронические заболевания.**

*Тема 29 Заболевания органов крови.*

Теория Форменные элементы крови. Постоянство состава крови. Свертываемость крови. Воспалительная реакция. Анемия, виды анемии- железодефицитные, витаминдефицитные, белководефицитные.

Практика Практическая работа "Изучение анализа крови"

*Тема 30 Заболевания органов кровообращения.*

Теория Болезни органов кровообращения- ишемическая болезнь сердца, стенокардия, гипертония, инфаркты. Симптомы заболевания органов кровообращения- одышка, боль в области груди, сердцебиение, цианоз, отеки, увеличение ЧСС. Профилактика заболеваний.

Практика Практическая работа "Подсчет пульса. Измерение артериального давления".

*Тема 31 Хронические заболевания пищеварительной системы.*

Теория Хронические заболевания пищеварительной системы- гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания желчевыделительной системы. Симптомы заболеваний и их профилактика.

*Тема 32 Заболевания мочевого выделительной системы.*

Теория Заболевания мочевого выделительной системы- пиелонефрит, цистит, гломерулонефрит, уретрит. Симптомы заболеваний. Причины заболеваний. Меры профилактики.

*Тема 33 Промежуточная аттестация - тестирование*

*Тема 34 Защита творческой работы*

## **2 год обучения**

### **Раздел 6. Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи**

*Тема 35 Методы и средства оказания первой помощи*

*Тема 36 Первая помощь при травмах ОПС.*

Теория Состав и строение ОПС. Виды травм опорно-двигательного аппарата. Причины травматизма. Переломы, вывихи, растяжения. Виды переломов. Предупреждение травматизма. Охрана труда.

Практика Практическая работа "Оказание первой помощи при травмах опорно-двигательной системы"

*Тема 37 Первоочередные меры при ранениях и травмах*

Теория Виды ранений и травм человека

Практика игровое занятие "Врач-пациент".

*Тема 38 Повреждения кожи.*

Теория Нарушение кожных покровов, причины повреждения. Ожоги, степени ожогов, оказание первой помощи при ожогах. Обморожения, степени обморожения. Оказание первой помощи при обморожениях.

Практика Практическая работа "Оказание первой помощи при обморожениях и ожогах"

*Тема 39 Виды кровотечений.*

Теория Виды кровотечений особенности разного вида кровотечений. Меры первой доврачебной помощи при разных видах кровотечения. Осложнения кровотечений.

Практика Практическая работа "Первая помощь при различных видах кровотечений".

*Тема 40 Первая помощь при тепловом и солнечном ударе*

Практика оказание первой помощи

## **Раздел 7. Заболевания, связанные с вредными привычками**

*Тема 41 Виды вредных привычек. Курение.*

Теория Понятие вредных привычек. Основные группы вредных привычек. Курение-миф и реальность. Влияние курения на организм человека- анемия, сердечно- сосудистые заболевания, ухудшение памяти, внимания, сбои в работе пищеварительной системе. Влияние на будущее потомство.

Практика Дискуссия на тему "Курение и материнство"

*Тема 42 Алкоголь и его влияние на организм.*

Теория Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье. Причины употребления алкоголя. Лечение алкоголизма.

Практика Проблемная дискуссия на тему "Алкоголизм, его последствия и предупреждение".

*Тема 43 Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.*

Теория Наркотики. Классификация наркотиков. Наркотическая зависимость, ее последствия. Влияние разрушающего действия наркотиков на организм человека.

*Тема 44 Токсикомания.*

Теория Токсикомания, понятие, виды токсикомании. Подростковая токсикомания, причины и последствия.

*Тема 45 Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.*

Теория Понятие ЗОЖ, факторы, сохраняющие здоровье. Оздоровительные системы. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье.

Практика Занятие с элементами психологического тренинга. Моделирование ситуации "Зависимость успешности человека от его образа жизни".

*Тема 46 Практика – проведение опытов*

## **Раздел 8. Гигиена питания**

*Тема 47 Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.*

Теория Питательные вещества, белки, жиры, углеводы. Рациональное питание. Состав пищи.



#### *Тема 48 Витамины.*

Теория Витамины, группы витаминов- водорастворимые и жирорастворимые, примеры. Биологическая роль витаминов. Содержание витаминов в пищевых продуктах. способы сохранения витаминов в пище. Авитаминоз, гиповитаминоз, причины, симптомы.

#### *Тема 49 Теория рационального сбалансированного питания.*

Теория Современное представление о рациональном и полноценном питании. Положения теории рационального питания. Пища, характер питания и их влияние на биологические характеристики организма человека-рост, развитие. состояние всех возрастных групп, функции органов и систем, темпы старения, продолжительность жизни. Отступление от сбалансированного питания, положительные и отрицательные стороны соблюдения религиозных постов.

*Тема 50 Сбалансированность витаминов и минеральных веществ и питания как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.*

Теория Сбалансированность витаминов, минеральных веществ как одно из условий рационального питания. Понятие режима питания. Правильный суточный рацион человека. Гигиенические принципы питания работников умственного и физического труда. Изучение и анализ состояния питания при последовательной оценке: 1) фактического питания 2) состояния здоровья 3) экологического статуса. Методы изучения питания. Анализ и оптимизация оптимального питания.

Практика Практическая работа "Рациональное питание. Режим питания. Рацион моего питания".

#### *Тема 51 Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты.*

Теория Культура питания, ее значение и роль в формировании здорового образа жизни. Питательные вещества, их энергетическая ценность. Калорийность пищевых продуктов. Калорийность суточного рациона. Потребности человека в пищевых веществах от энергетических затрат. Пища- источник энергии для работы всех систем организма, обновления тканей.

Практика Практическая работа "Составление суточного рациона для разных возрастных групп населения и их физиологическая оценка".

#### *Тема 52 Пищевые продукты-аллергены.*

Теория Пищевая непереносимость, виды реакций на пищу. Понятие аллергия, аллергены. Формы пищевой непереносимости. Что лежит в основе аллергических реакций. Факторы, способствующие пищевой аллергии. Особенности пищевой аллергии. Аллергические состояния.

Практика Практическая работа "Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой".

*Тема 53 Лабораторная работа*

## **Раздел 9. Человек. Строение тела человека**

*Тема 54 Опорно-двигательная система*

Теория Работа костно-мышечного аппарата. Строение и функции позвоночника.

Практика Выявление нарушения осанки. Определение наличия плоскостопия и гибкости позвоночника.

*Тема 55 Сердечно-сосудистая система. Кровообращение*

Теория Кровь, ее состав и значение. Анализ крови. Свертываемость крови. Группы крови. Донорство. Кровяное давление. Пульс. Лимфатическая система. Иммунная система.

Строение и работа сердца. Патологии и аномалии сердца. Движение крови по сосудам. Работа сердца. Нервная регуляция деятельности сердца и сосудов.

Практика Определение пульса. Измерение артериального давления. Изучение показаний электрокардиограммы. Проведение инструментальных измерений и функциональных проб. Определение кровенаполнения капилляров ногтевого ложа

*Тема 56 Система органов дыхания*

Теория Тип дыхания, пути дыхания

Практика работа с наглядным материалом

*Тема 57 Система органов пищеварения*

Теория Работа органов пищеварения. Пищеварительные ферменты. Две стороны обмена веществ, их единство. Роль витаминов.

Практика Санитарная проверка пищевых продуктов

Определение белков, жиров и углеводов в пищевых продуктах

Исследование состояния массы тела путем вычисления индекса Кетле Подсчет энергетических затрат и определение калорийности рациона

*Тема 58 Мочеполовая система*

Теория Основные инфекции, передаваемые половым путем

Практика Проблемная дискуссия

*Тема 59 Система органов чувств*

Теория Как работают органы чувств. Интересные факты о вкусе, запахе, зрении, слухе у человека. Рецепторы.

Практика работа с набором «Органы чувств»

*Тема 60 Высшая нервная деятельность*

Теория Виды рефлексов. Рефлекторная дуга. Механизмы возбуждения и торможения.

Практика

Безусловные рефлексы продолговатого, среднего и промежуточного мозга

Физиологические тесты, иллюстрирующие работу мозжечка

О Внимание и память. Речь и мышление.

Определение объема кратковременной памяти.

Определение навыков логического и пространственного мышления

Темперамент

оценка функциональной асимметрии мозга

## **Раздел 10. Поведение и психика**

*Тема 61 Физиология ВНД*

Теория Высшая нервная деятельность. Роль Павлова И.И., Сеченова И.М, Ухтомского А., Бехтерева В.М. в становлении науки о ВНД. Врожденное поведение. Безусловные рефлексы. Инстинкты. Индивидуальные различия ВНД.

*Тема 62 Физиологическая организация мозга.*

Теория Условные рефлексы, взаимодействие процессов возбуждения и торможения, протекающих в коре больших полушарий мозга. Закономерности условно-рефлекторной деятельности. Приобретенные формы поведения. Применение компьютерной полиграфии для диагностики. Компьютерная томография. Полиграфическая регистрация речевых, двигательных электроэнцефалографических вегетативных реакций.

*Тема 63 Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей.*

Теория Понятие потребность, виды потребностей по характеру, содержанию, происхождению. Понятие дискомфорта. Мотив, типы мотивов.

Практика Анкетирование "Наши потребности".

*Тема 64 Изменчивость поведения.*

Теория Изменчивость поведения, связанная с различной экспрессивностью признаков. Степень изменчивости поведения человека в аналогичных ситуациях. Генетическая изменчивость, которая может влиять на поведение человека.

Практика Дискуссия "Проблемы возрастной устойчивости и изменчивости личности".

*Тема 65 Ощущение. Сенсорная адаптация.*

Теория Понятие сенсорной адаптации. В чем выражается адаптация. Взаимодействие ощущений. Сенсбилизация- повышение чувствительности органов в результате взаимодействия анализаторов и упражнений.

*Тема 66 Характер восприятия.*

Теория Понятие восприятия. Физические раздражители и органы чувств. Свойства восприятия. Избирательность восприятия. Целостность восприятия. Иллюзии. Предмет восприятия. Осмысленность восприятия.

Практика Практическая работа "Виды и свойства восприятия".

*Тема 67 Внимание. Воображение.*

Теория Понятие воображения. Типы представлений воображения. Агглютинация. Акцентирование. Типизация. Типы воображения. Внимание. Переключение и распределение внимания. Пути совершенствования внимания. Внешнее и внутреннее внимание. Классификация внимания на основе волевой регуляции- произвольное, непроизвольное, после-произвольное. Причины возникновения тех или иных видов внимание.

*Тема 68 Память. Значение памяти для формирования мыслительной деятельности и поведения.*

Теория Память. Виды памяти в зависимости от условий возникновения- наследуемая (генетическая) и ненаследуемая (индивидуальная). Виды памяти в зависимости от форм проявления- иммунная нервная. осознаваемые и неосознаваемые виды памяти. Виды сознательной памяти- образная, моторная, словесно-логическая, эмоциональная. Память по периоду хранения информации- сенсорная, долговременная и кратковременная.

*Тема 69 Физиологические аспекты памяти.*

Теория Виды памяти, способы улучшения памяти. Распознавание с помощью тестов видов памяти.

Практика Практическая работа "Исследование преобладающего типа запоминания".

*Тема 70 Мышление и речь.*

Теория Мышление- высший познавательный процесс в сознании человека причинно-следственных связей и отношений между предметами и явлениями окружающего мира. Анализ и синтез. Сравнение. Абстракция. Обобщение. Конкретизация. Систематизация.

Методы мышления-индукция, дедукция, аналогия. Виды мышления. Ум. Интеллект. Речь. Функции речи.

Практика Практическая работа "Методы выявления развитости свойств мышления".

*Тема 71 Эмоции. Типы эмоциональных состояний.*

Теория Эмоции и чувства. Фундаментальные эмоции- интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Практика Практическая работа "Роль эмоций в межличностных отношениях".

*Тема 72 Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.*

Теория Личность. Структура личности. Индивид, индивидуальность, личность. Сомосознание, самооценка. Становление личности. Способности, виды способностей. Учебные и творческие способности. Одаренность. Типы одаренности. Талант.

*Тема 73 Темперамент и характер.*

Теория Темперамент и характер, основные различия. Взаимосвязь характера и темперамента. Типы темперамента- флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник. Свойства характера и темперамент.

Практика Практическая работа "Определение типа темперамента"

*Тема 74 Волевые качества личности.*

Теория Волевые качества личности: целеустремленность решительность, выдержка, терпеливость, смелость, энергичность, инициативность, настойчивость, принципиальность, организованность, дисциплинированность, самоконтроль. Способы развития волевых качеств.

Практика Тренинг "Формирование эмоционально-волевой сферы".

## **Раздел 11 Человек в обществе.**

*Тема 75 Общение. Средства общения.*

Теория Место и роль общения в жизни человека. Средства общения- язык, интонация, мимика, жесты. Функции и структура общения. Предмет общения. Потребности в общении. Классификация общения.

*Тема 76 Конфликты. Виды конфликтов.*

Теория Понятие конфликт. Типы конфликтов по содержанию- реалистические, нереалистические. Классификация конфликтов по характеру участников-

внутриличностные, межличностные, конфликты между человеком и группой, межгрупповые конфликты.

Практика Тренинг "Бесконфликтное коммуникативное поведение".

*Тема 77 Формирование поведения, ориентированного на успех.*

Практика Тренинг "Формирование поведения, ориентированного на успех".

Промежуточная аттестация - тестирование

Итоговое занятие – защита исследовательских работ.

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### 4. Календарный учебный график

к программе «Человек и его здоровье» на 2022 - 2023 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
01.09.2022	30.05.2023	36	144	2 раза в неделю по 2 часа 45 минут, перерыв для детей между каждым занятием 5-10 минут.

#### Календарный учебный график

к программе «Человек и его здоровье» на 2023 - 2024 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
01.09.2023	30.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа 45 минут, перерыв для детей между каждым занятием 5-10 минут.

#### 5. Формы контроля, аттестации

**Текущий контроль и промежуточная аттестация.**

Текущий контроль осуществляется систематически, по итогам изучения разделов

программы и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

Формы текущего контроля: тестирования, практические и лабораторные работы, доклады.

Результаты текущего контроля анализируются педагогом дополнительного образования по следующим критериям:

**5 баллов** – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности, посетил все занятия, выполнил зачетную/выставочную работу, выполнил летнее задание.

**4 балла** – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности.

**3 балла** – освоил более половины теоретических знаний, видов практической и творческой деятельности, предусмотренной образовательной программой.

**2 балла** – освоил менее половины теоретических знаний, видов практической деятельности, предусмотренных образовательной программой.

**1 балл** – частично усвоил образовательную программу.

**0 баллов**- не освоил образовательную программу.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится по итогам учебного года (май) самостоятельно педагогом дополнительного образования. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация МАОУ СШ № 16 г. Павлово.

В ходе проведения аттестации определяется уровень теоретической, практической подготовки обучающихся в форме зачета.

Теоретическая подготовка проверяется через тестирование и фиксируется в Протоколе результатов промежуточной аттестации.

Критерии оценки:

**5 баллов** – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности, посетил все занятия, выполнил зачетную/выставочную работу, выполнил летнее задание.

**4 балла** – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности.

**3 балла** – освоил более половины теоретических знаний, видов практической и творческой деятельности, предусмотренной образовательной программой.

**2 балла** – освоил менее половины теоретических знаний, видов практической деятельности, предусмотренных образовательной программой.

**1 балл** – частично усвоил образовательную программу.

**0 баллов**- не освоил образовательную программу.

Практическая подготовка проверяется через сдачу нормативов и фиксируется в Протоколе результатов промежуточной аттестации.

Результаты по итогам сдачи нормативов анализируются педагогом дополнительного образования по баллам (от 0 до 5).

Результатом промежуточной аттестации является среднее значение между уровнями теоретической и практической подготовки, которое фиксируется в Протоколе промежуточной аттестации.

Протокол результатов промежуточной аттестации в 20\_\_ - 20\_\_ учебном году

Детское объединение: \_\_\_\_\_  
Год обучения: \_\_\_\_\_  
Руководитель ДО: \_\_\_\_\_

## 6. Оценочный материал

Диагностическая карта контроля уровня обученности группы №\_\_

\_\_\_\_\_  
(ФИО педагога)

\_\_\_\_\_  
Месяц, год

№ п/п	ФИ	Теоретич. знания	Практич. умения и навыки				Участие в творческих конкурсах/выставках	Итого
1.								
2.								
3.								

### Критерии оценки показателей обучающихся по образовательной программе «Человек и его здоровье»

**Критерии:**

**5 баллов** – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности, посетил все занятия, выполнил зачетную/выставочную работу, выполнил летнее задание.



**4 балла** – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности.

**3 балла** – освоил более половины теоретических знаний, видов практической и творческой деятельности, предусмотренной образовательной программой.

**2 балла** – освоил менее половины теоретических знаний, видов практической деятельности, предусмотренных образовательной программой.

**1 балл** – частично усвоил образовательную программу.

**0 баллов**- не освоил образовательную программу.

## 7.Методическое обеспечение

<b>№ п/п</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
	Беседа Лекция Занятие-практикум комбинированное занятие; практическая работа	Словесные, наглядные, практические индивидуальная работа	Презентация, видеоролик Экран, ноутбук, мультимедийный проектор, колонки, многофункциональное устройство	Обсуждение, тестирование

## Условия реализации программы

### 8. Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования по данной направленности с соответствующим образованием.

### 9.Материально-техническое обеспечение программы

Интерактивный анатомический стол

Микроскоп световой

Цифровой USB-микроскоп

Цифровая лаборатория по физиологии

Микроскоп стереоскопический (бинокуляр)

Лампа лабораторная

Тренажер-маникен "Максим"

Тренажер для эвакуации и оказания первой помощи "Алекс"

Интерактивный экспонат "Физиологическая мощь человека"

Интерактивный экспонат "Время реакции" (12 кнопок)

Интерактивный экспонат "Витрувианский человек"

Набор "Органы чувств"

Электрофизиология

Интерактивное пособие "Человек. Строение тела человека"

Анатомическая модель глаза

Анатомическая модель уха

Модель гортани в разрезе

Модель желудка в разрезе

Модель локтевого сустава подвижная

Модель носа в разрезе

Модель почки в разрезе

Модель сердца (демонстрационная)

Манометры

Термометры

Комплект необходимых средств для оказания неотложной помощи

Набор лангеток

Массажный стол

Медицинские расходные материалы (пеленки, простынки, подгузники, перчатки, маски и тд.)

Набор "Имитатор ранений и поражений"

Тренажер для внутривенных инъекций (рука)

Тренажер для внутримышечных инъекций

Штатные носилочные средства

Аптечка первой помощи универсальная

Фотоаппарат зеркальный + объектив

Видеокамера

## **10. Список литературы**

### **Нормативная правовая документация**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996-р.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 № 16).
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 № 16).

13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».

16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

17. Устав и нормативно-локальные акты МАОУ СШ №16 г. Павлово.

#### **Для педагога:**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – Москва:Вако 2017.
2. Черногор, Ю. В. Формирование культуры здорового образа жизни старшеклассников в условиях современной школы / Ю. В. Черногор. – Текст: непосредственный // Право и образование. – 2017.

#### **Для обучающихся:**

1. Абрахамс П. Анатомия человека / П. Абрахамс. — М.: АСТ, 2019. — 256 с.
2. Анатомия человека. Тело. Как это работает / Под ред. Абрахамса П.. — М.: АСТ, 2018. — 320 с.
3. Афонькин С.Ю. Анатомия человека: Школьный путеводитель / С.Ю. Афонькин; Ил. Т.В. Канивец... — СПб.: БКК, 2016. — 96 с.
4. Билич Г.Л. Атлас. Анатомия и физиология человека: полное практическое пособие / Г.Л. Билич, Е.Ю. Зигалова. — М.: Эксмо, 2017. — 80 с.
5. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник / И.В. Гайворонский. — М.: Академия, 2019.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)
2. [www.collection.edu.ru](http://www.collection.edu.ru) - банк данных электронных материалов;
3. [www.za-partion.ru](http://www.za-partion.ru) – сайт журнала «**Здоровье** школьника»;
4. [www.znopr.ru](http://www.znopr.ru) – всероссийский форум «**Здоровье** нации – основа процветания России».