

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий центра
образования
«Точка роста»
Ершова Л.А.Ершова
« 30 » августа 2022 г



ТОЧКА РОСТА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Человек»

Класс 9

Всего часов на учебный год 68

Количество часов в неделю 2

Составлена в соответствии с реализацией программ естественно-научной направленности с использованием оборудования центра «Точка роста»

Составитель:
Якимчук Валентина Васильевна

2022— 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - естественнонаучная.

Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Данная программа разработана в рамках примерных программ в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения основного общего образования и написана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации:
 - от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
 - от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
 - от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
 - от 09 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
 - от 28 августа 2020 г. № 442 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”
 - от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» санитарные правила СП 2.4.3648-20, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г..
- Положение о рабочей программе учебного курса, предмета с изменениями КСОУ «Красноярская лесная школа» от 13.06.2017 года.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 24 ноября 2015 года)

Новизна дополнительной образовательной программы. Программа создана исходя из запросов современного общества. В ней рассматривается материал, который недостаточно глубоко изучается в школьном курсе биологии и основ безопасности жизнедеятельности.

Актуальность программы

Программа формирует активную жизненную позицию обучающихся, реализует

потребности общества в решении проблем выживания, сохранение здоровья, а так же ориентирует на создание ключевых нравственных и других ценностей.

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

Состояние здоровья современного школьника зависит не только от внешних условий, но и от его собственного отношения к здоровью. Школьная программа по биологии даёт детям сумму знаний, однако существует проблема отрыва теоретических знаний, которые получают обучающиеся, от умения применять их на практике. Данная программа гармонично дополняет учебный материал по биологии, предусматривает изучение основ медицинских знаний.

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

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

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

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

Задачи:

Образовательные

- Обучить основным понятиям, терминам и определениям биологии человека, способствовать формированию системы доступных по возрасту валеологических знаний.
- Ознакомить с признаками нарушения физиологических процессов органов и систем, методами предупреждения возникновения и развития заболеваний.

- Овладеть методами оказания неотложной помощи.
- Обучить методам рационального мышления и накопления знаний в различных областях биологии.
- Научить наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма.
- Приобрести навыки учебно-исследовательской деятельности по анатомии, физиологии и экологии человека.
- Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно - психологического компонента здорового образа жизни
- Познакомить с новейшими достижениями медицины и смежных наук
- Проводить профориентацию на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медико-биологических дисциплин в целом.

Развивающие:

- Развивать память и мышление, наблюдательность и произвольное внимание на материале медицины и смежных областей.
- Развивать навыки общения, способствовать психологической совместимости и адаптации в разновозрастном коллективе.
- Развивать интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний. Расширения кругозора.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию и самовоспитанию таких качеств личности как патриотизм, доброта, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству.
- Воспитать потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих, готовность к оказанию простейшей и допустимой доврачебной помощи.

Отличительные особенности данной программы. Программа обеспечивает необходимые условия личностного развития, профессионального самоопределения. Способствует формированию у обучающихся осознанного выбора здорового образа жизни, созданию и апробации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. *Практическая значимость* программы заключается в следующем: обучающиеся получают возможность проводить несложные измерения физиологических процессов человека, научатся на практике оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь в различных ситуациях, расширят кругозор в области биологии и медицины человека.

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

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

Адресат программы. Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 10-17 лет. Для этого возраста характерна высокая познавательная активность, любознательность, заинтересованность в ознакомлении

функционирования своего организма. В подростковом возрасте дети уже имеют общие знания о здоровье человека и готовы углубить, расширить их, освоить основные правила, которым необходимо следовать для поддержания здоровья, участвовать в практических и лабораторных занятиях.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Человек и его здоровье» составляет два года. Основной учебно-тематический план составлен на 70 часов в год. Обучающиеся по данной программе занимаются 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия составляет 45 минут.

Количество обучающихся в группе - 15 человек, состав групп - постоянный.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

- Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, а также к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- Формирование и развитие ответственного отношения к учению, уважительного отношения к труду; приобретение опыта участия в социально значимом труде.
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
- Формирование и развитие целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания.
- Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Воспитание чувства гордости за российскую биологическую науку и медицину.
- Развитие эстетического сознания.
- Формирование и развитие экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно - оценочной и практической деятельности.

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

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему, определять УД;
- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в

случае необходимости) конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;

- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план);
- В диалоге с педагогом совершенствовать самостоятельно выбранные критерии оценки.

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить индивидуальную исследовательскую деятельность по биологии (или разрабатывать индивидуальный проект): выдвигать гипотезы, планировать работу, отбирать и преобразовывать необходимую информацию, проводить эксперименты, интерпретировать результаты, делать выводы на основе полученных результатов, представлять продукт своих исследований; прогнозировать последствия собственных исследований с учетом этических норм и экологических требований;
- анализировать и использовать в решении учебных и исследовательских задач информацию о современных исследованиях в биологии, медицине и экологии;
- аргументировать необходимость синтеза естественнонаучного и социогуманитарного знания в эпоху информационной цивилизации;
- выявлять в процессе исследовательской деятельности последствия антропогенного воздействия на экосистемы своего региона, предлагать способы снижения антропогенного воздействия на экосистемы;
- использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни, для приобретения опыта деятельности, предшествующей профессиональной, в основе которой лежит биология как учебный предмет.

Обучающиеся должны знать:

- наиболее распространённые заболевания, инфекции, их клиническую картину и профилактику;
- хронические заболевания: причины возникновения, профилактика;
- значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- принципы рационального питания;
- влияние отравляющих веществ на организм человека;

- о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности;
- о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;
- способы укрепления здоровья человека;
- об организации поведения и психики человека;
- о психических процессах (восприятие, воображение, внимание, память, мышление, эмоции); свойствах личности (индивидуальность, темперамент, воля, самооценка), навыках общения и разрешения конфликтов; состоянии окружающей среды в конкретной местности; влиянии окружающей среды на здоровье человека; мерах по улучшению качества окружающей среды;
- алгоритмы решения генетических задач.

Обучающиеся должны уметь:

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

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

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 учебновоспитательной работы;
- выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации программы;
- внести необходимые корректировки в содержание и методику преподавания программы.

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»).

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;
- Проектная работа;
- Исследовательская работа и др.

Учебно-тематический план

№п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	Форма аттестации
------	-------------------------	------------------	------------------

		теория	практика	(промежуточной, итоговой)
1	Раздел 1. Введение	1	-	Анкетирование
2	Раздел 2. Человек и его здоровье	2	4	Практическая работа, педагогическое наблюдение, памятки
3	Раздел 3. Организм человека	15	19	Практическая работа, мини-проекты, педагогическое наблюдение
4	Раздел 4. Основы медицинских знаний	4	6	Практическая работа, педагогическое наблюдение, исследовательская работа, мини-проект
5	Раздел 5. Первая медицинская помощь	2	14	Практическая работа, педагогическое наблюдение
6	Раздел 6. Итоговое занятие. Резервы человеческого организма	1	-	Тестирование
Итого		25	43	

Календарно-тематический план

№п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Количество часов	Форма аттестации (промежуточной, итоговой)
Раздел I. Введение (1)					
1			Введение. Вводная диагностика. Вводный инструктаж по ТБ. Экскурсия «Человек и природа»	1	Анкетирование
Раздел 2. Человек и его здоровье (6)					
2			Биосоциальная природа человека. Виды здоровья. Факторы, формирующие и разрушающие здоровье	1	Педагогическое наблюдение
3			Связь окружающей среды и здоровья человека. Механизмы действия физических факторов на организм человека	1	Практическая работа
4			Механизмы действия химических факторов на организм человека	1	Практическая работа
5			Виды зависимостей. Видеоурок «История одного обмана»	1	Педагогическое наблюдение
6			Механизмы действия биологических факторов на	1	Практическая работа

			организм человека		
7			Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни	1	Памятки
Раздел 3. Организм человека (35)					
8			Организм человека. Составление атласа.	1	Практическая работа
9			Опорно-двигательная система. Игра «Что? Где? Когда?»	1	Педагогическое наблюдение
10			Состав кости. Исследование свойств нормальной, жженной и декальцированной кости.	1	Практическая работа
11			Группы крови. Резус-фактор. Решение задач	1	Практическая работа
12			Тканевая совместимость и переливание крови. Донорство	1	Педагогическое наблюдение
13			Строение и работа сердца. Круги кровообращения. Движение крови по сосудам. Регуляция работы сердца и кровеносных сосудов	1	Практическая работа
14			Предупреждение заболеваний сердца и сосудов	1	Мини-проект
15			Значение дыхания. Органы	1	Практическая работа

			дыхания. Газообмен в легких и тканях. Голосовой аппарат. Регуляция дыхания		
16			Газообмен в легких и тканях. Проведение функциональных дыхательных проб с задержкой дыхания до и после физической нагрузки	1	Практическая работа
17			Болезни органов дыхания, их предупреждение. Гигиена дыхания. Ароматерапия	1	Мини-проект
18			Значение пищи и ее состав. Качественное определение белков, жиров, углеводов в пищевых продуктах	1	Практическая работа
19			Заболевания органов пищеварения и их профилактика	1	Мини-проект
20			Обменные процессы в организме. Теплорегуляция. Нормы питания. Составление дневного рациона питания с учётом энергетических затрат	1	Практическая работа
21			Витамины. Основные	1	Практическая работа

			гиповитаминозы. Рациональное питание. Режим питания. Питание народов мира		
22			Заболевания мочевыделительной системы и их профилактика. Решение задач	1	Практическая работа
23			Покровы тела. Строение и значение кожи. Изучение строения кожи, волоса, ногтя	1	Практическая работа
24			Типы кожи и натуральная косметика. Определение типов кожи на различных участках лица	1	Практическая работа
25			Грибковые заболевания кожи, их предупреждение	1	Мини-проект
26			Эндокринная система.	1	Педагогическое наблюдение
27			Роль гормонов в обмене веществ, росте и развитии организма. Нарушения работы эндокринных желёз	1	Практическая работа
28			Значение, строение и функционирование нервной системы	1	Мини-проект
29			Спинной и головной мозг. Определение безусловных	1	Практическая работа

			рефлексов различных отделов мозга		
30			Анализаторы. Особенности зрительного восприятия окружающей среды. Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток	1	Практическая работа
31			Близорукость и дальнозоркость. Коррекция и профилактика. Оптика	1	Практическая работа
32			Болезни и травмы глаз (конъюнктивит, блефарит, ячмень). Первая помощь при инородном теле, химические и термические ожоги	1	Практическая работа
33			Гигиена зрения. Роль питания. Цветотерапия	1	Мини-проект
34			Орган слуха у человека. Диапазон восприятия звуков человеком. Шкала Реймерса. Влияние шума на здоровье человека. Определение остроты слуха	1	Практическая работа
35			Заболевание органов слуха. Гигиена слуха	1	Практическая работа
36			Орган равновесия.	1	Практическая

			Особенности вестибулярного аппарата человека. Восприятие человеком высоты. Невесомость. Морская болезнь		работа
37			Орган обоняния. Роль запахов в природе и их восприятие человеком. Пр. занятие «Любимый запах»	1	Практическая работа
38			Заболевания носа. Ринит. Аллергия. Поллиноз. Гайморит	1	Мини-проект
39			Язык - орган вкуса. Вкус и качество пищи. Диагностика по языку	1	Практическая работа
40			Врожденные и приобретенные формы поведения. Сигнальные системы	1	Практическая работа
41			Биологические ритмы	1	Практическая работа
42			Особенности высшей нервной деятельности человека	1	Практическая работа
Раздел 4. Основы медицинских знаний					
43			Основные принципы российского здравоохранения. Организация медицинской помощи в России	1	Педагогическое наблюдение
44			Характеристики	1	Практическая

			профилей подготовки медицинского персонала. Составление профессиограмм медицинских работников		работа
45			Общие понятия о медицинской этике, психологии, деонтологии	1	Педагогическое наблюдение
46			История развития отраслей медицины: хирургии, педиатрии, терапии и других	1	Исследовательская работа
47			Медицина и цивилизация. История создания вакцин. История Красного Креста в России	1	Исследовательская работа
48			Герои - медики Великой Отечественной войны	1	Исследовательская работа
49			Гигиена как наука о сохранении здоровья людей. Понятие о личной гигиене	1	Исследовательская работа
50			Понятие о микробиологическом и эпидемиологическом процессе. Работа санитарных служб	1	Мини-проект
51			Понятие об асептике и антисептике	1	Педагогическое наблюдение
52			Виды	1	Практическая

			иммунитета: естественный и приобретенный. Профилактически е прививки. Календарь прививок. Правила вакцинации и ревакцинации		работа
53			Дезинфекция и дезинсекция	1	Педагогическое наблюдение
Раздел 5. Первая медицинская помощь					
54			Общие принципы оказания первой медицинской помощи	1	Педагогическое наблюдение
55			Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях	1	Практическая работа
56			Перевязочный материал. Правила наложения повязок	1	Практическая работа
57			Виды кровотечений и их характеристика. Первая медицинская помощь при кровотечениях	1	Практическая работа
58			Вывихи, ушибы, растяжения	1	Практическая работа
59			Переломы костей. Первая помощь	1	Практическая работа
60			Ожоги. Обморожения. Первая помощь	1	Практическая работа
61			Утопление. Первая помощь	1	Практическая работа
62			Удушье. Отравление	1	Практическая работа

			угарным газом. Инородные тела дыхательных путей		
63			Электротравма	1	Педагогическое наблюдение
64			Травмы. Повреждение позвоночника	1	Практическая работа
65			Первая помощь при несчастных случаях	1	Практическая работа
66			Отравления ядовитыми растениями, грибами	1	Практическая работа
67			Аптечка первой помощи	1	Практическая работа
68			Способы транспортировки пострадавшего	1	Практическая работа

Содержание программы

Раздел 1. Введение в программу (1 ч.)

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

Раздел 2. Человек и его здоровье (6ч.)

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

Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни.

Практическая часть:

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

Раздел 3. Организм человека (35 ч.)

Организм человека. Общий обзор (1ч.)

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

Практическая часть:

- Изучение клеток человека на готовых микропрепаратах.

Опорно-двигательная система (2ч.)

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

Практическая часть:

- Исследование свойств нормальной, жженной и декальцинированной кости.

Внутренняя среда организма (4ч.)

Внутренняя среда организма. Значение крови и ее состав. Группы крови. Резус-фактор. Иммуитет. Тканевая совместимость и переливание крови. Донорство. Строение и работа сердца. Круги кровообращения. Движение крови по сосудам. Регуляция работы сердца и кровеносных сосудов. Лимфа. Лимфообращение. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов.

Просмотр видеофильмов о донорстве.

Практическая часть:

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

Дыхательная система (3ч.)

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

Практическая часть:

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

Питание и здоровый образ жизни (2ч.)

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

Практическая часть:

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

Обмен веществ и энергии (2ч.)

Обменные процессы в организме. Терморегуляция. Нормы питания. Витамины. Основные гиповитаминозы. Рациональное питание. Режим питания. Питание в культурах народов мира.

Демонстрация таблиц суточных рационов для разного возраста и различных режимов труда, таблиц содержания различных витаминов в разных пищевых продуктах.

Практическая часть:

- Составление дневного рациона питания с учётом энергетических затрат.
- Качественное определение витамина С в яблочном соке йодометрическим методом.

Мочевыделительная система (1ч.).

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

Гигиеническая оценка питьевой воды.

Практическая часть:

- Решение ситуационных задач.

Кожа (3ч.).

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

Практическая часть:

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

Эндокринная система (2ч.).

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

Демонстрация видеофильма из серии «Тело человека», схем строения эндокринных желез, таблиц биологической активности и точек приложения гормонов, фотографий больных с различными нарушениями функций эндокринных желез.

Нервная система (2ч.).

Значение, строение и функционирование нервной системы. Вегетативная нервная система. Спинной мозг. Отделы головного мозга. Аналитико-синтетическая функция коры больших полушарий.

Демонстрация. Коленный и мигательный рефлекс. Обзорные схемы проводящих путей головного и спинного мозга.

Практическая часть:

- Определение безусловных рефлексов различных отделов мозга.

Анализаторы (10часов).

Строение анализаторов. Как действуют органы чувств и анализаторы.

Орган зрения и зрительный анализатор. Заболевания и повреждения глаз. Органы слуха и равновесия. Органы осязания, обоняния и вкуса. *Практическая часть:*

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

Поведение и психика (3ч.).

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

Практическая часть:

- Тест на внимание, память.

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

Раздел 4. Основы медицинских знаний (11ч.)

Основные принципы российского здравоохранения. Организация медицинской помощи в России. Принципы работы больниц, поликлиник, диспансеров, ФАП. Учреждения Министерства здравоохранения в России. История развития отраслей медицины: хирургии, педиатрии, терапии и других. Медицина и цивилизация. История создания вакцин. История Красного Креста в России. Герои - медики Великой Отечественной войны.

Гигиена как наука о сохранении здоровья людей. Факторы внешней среды и их влияние на здоровье людей. Санитарный режим в лечебных учреждениях. Гигиенические требования к местам общего пользования. Роль проветривания и влажной уборки в комнате. Текущая и генеральная уборка. Понятие о микробиологическом и эпидемиологическом процессе.

Источники возбудителей инфекций. Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие о работе санитарных эпидемиологических станций. Виды иммунитета: естественный и приобретенный. Профилактические прививки. Календарь прививок. Правила вакцинации и ревакцинации. Дезинфекция и дезинсекция, их определение и их значение в системе противоэпидемических мероприятий. Виды дезинфекций, показание к проведению, методы дезинфекций.

Просмотр видеофильма. Экскурсии в учреждения здравоохранения.

Практическая часть:

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

Демонстрация портретов учёных - медиков.

Раздел 5. Первая медицинская помощь (16ч.)

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

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

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

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

Ожоги, причины, виды, степени. Оказание первой медицинской помощи.

Обморожение. Воздействие низких температур на организм. Степени, клиника, первая помощь.

Утопление. Удушье. Отравление угарным газом. Общие принципы оказания первой медицинской помощи после прекращения поступления кислорода в легкие.

Искусственная вентиляция легких и массаж сердца. Признаки клинической смерти. Профилактика.

Местные и общие патологические расстройства. Остановка дыхания. Проведение искусственной вентиляции легких и непрямой массаж сердца. Соблюдение мер личной безопасности при оказании медицинской помощи. Признаки биологической смерти. Профилактика.

Понятие о травматических повреждениях (черепно-мозговая травма). Повреждение позвоночника. Причины травматизма. Травматический шок, оказание ПМП.

Первая помощь при несчастных случаях.

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

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

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

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

Практическая часть:

- 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.

Методическое обеспечение программы

Основной формой работы с подростками являются групповые занятия для изучения теоретического материала по темам и практические занятия с индивидуальным подходом к каждому, т.к. каждый обучающийся может проходить программу своим темпом (в зависимости от своих личностных способностей и частоты посещения занятий).

Типичное занятие, как правило, имеет следующую структуру:

- краткое повторение пройденного материала;
- знакомство с новой темой (технологией);
- вводный инструктаж;
- практическая работа;
- уборка рабочего места.

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

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

Практическая работа является частью учебного занятия.

При обучении по данной программе используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый;
- проектный;
- исследовательский.

Объяснительно-иллюстративный метод - это объяснение нового материала, работа с литературой, рассказ, демонстрация наглядного материала. При помощи него обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти информацию педагога.

Репродуктивный метод применяется в основном для приобретения и освоения обучающимися навыков и умений и обогащения знаний.

Частично-поисковый метод используется для развития самостоятельности и творческой инициативы обучающихся.

Проектный метод используется при организации научно-исследовательской деятельности обучающихся, решении конкретных задач.

Планируется самостоятельная работа с учебниками, определителями, справочниками, научной литературой, коллекциями, а также исследование (морфометрических и физиологических показателей здоровья школьников). Форма обучения - очная.

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

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология

коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, кейс - технология, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология; Дидактические материалы- раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения и т.п.

Для проверки динамики усвоения программного материала в начале и в конце учебного года проводится обязательное тестирование воспитанников. Итогом проделанной работы могут быть конференции, где кружковцы выступают с докладами и научно-исследовательскими работами. Подтверждением эффективности данной программы должны стать высокие результаты воспитанников на Всероссийской предметной олимпиаде школьников по биологии, экологических конкурсах, а также высокий процент обучающихся поступивших в медицинский университет, медицинские колледжи, а также на биологические факультеты ВУЗов. Умения, навыки, приобретаемые воспитанниками в процессе обучения:

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

Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Компьютер	шт.	1

2	Интерактивная доска	шт.	1
4	МФУ	шт.	1
5	Звуковые колонки	шт.	1
6	Тренажер-манекен «Алекс»	шт.	1
7	Микроскоп световой	шт.	1
8	Сумка оказания медицинской помощи	шт.	1

Список литературы

- Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. «Медицинская валеология». - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2012;
- Александрова В.П., Болгова И.В. Культура здоровья человека. Практикум с основами экологического проектирования. 8 класс. - М.: Вако, 2015- 143с.;
- Артюнина Г.П. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» Издательство: "Академический проект",2009;
- Азбука эффективных форм внеурочной деятельности [Текст] : слов.-справ. / авт.-сост. Е.Л. Петренко. - Ульяновск : Центр ОСИ, 2015. -72 с.;
- Балобанова В.В. и др. Биология, экология, здоровый образ жизни /Текст/ предметные недели в школе / Балабанова В.В. Максимцева Т.А. . - Волгоград: “Учитель”, 2001. - 150с.;
- Биология. Учебно-методическое пособие к учебнику Н.И.Сониной, М.Р. Сапина «Биология. Человек. 8 класс» /сост. Н.. Спиридонова. - М.: Дрофа, 2016;
- Биология. Контрольно-измерительные материалы. 8 класс, М.: «Вако», 2014;
- Бубнов В.Г. иБубнова Н.В. «Основы медицинских знаний». Издательство: Астрель,2005;
- Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой учёный. — 2015. — №15. — С. 567-572.
- Гин А., Андржеевская И. «150 творческих задач о том, что нас окружает». Проект «Креативное мышление». - М.: Вита - Пресс, 2014;
- Драгомилов А.Г., Р.Д. Маш. Биология 8 класс М.: «Вентана - Граф»2014г.;
- Зайцев Г.К. Школьная валеология. Санкт-Петербург. Издательство «Акцидент», 1998;

- Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М.: «Просвещение», 2013;
- Зверев И. Д. Человек. Организм и здоровье.-М: Издательство «Вентана-Граф»,2000;
- Калинова Г.С. «ЕГЭ по биологии». Тематический сборник заданий. - М.: Национальное образование, 2018;
- Курцева Т.А. Медико-санитарная подготовка учащихся. - М.: «Просвещение», 2016;
- Козлова Т.А., Кучменко В.С. Биология в таблицах. Справочные материалы. 6-11 класс. М.: «Дрофа», 2009;
- Кудинова Л. М. «Задания для подготовки к олимпиадам. Биология 6-11 классы», Волгоград: «Учитель», 2005;
- Кучменко В.С. и др. Школьная олимпиада. Биология / Текст / задания и вопросы с ответами и решениями / Кучменко В.С. Пасечник В.В. - М.: “Астрель”, 2004 - 299с.
- Листова А.Ф. Гигиена детей и профилактика острых инфекций в школе. - М.: Министерство просвещения РФ, 2015.
- Лернер Г.И. Подготовка к ЕГЭ. Человек, М.: ЭКСМО. 2007;
- Лернер. Типовые тестовые задания. - М.: Экзамен, 2015;
- Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Книга для учителя. - М.: «Просвещение», 2014;
- Модно быть здоровым. (Из опыта проведения Всероссийского урока здоровья). Йошкар-Ола,2004;
- Образовательно-методический комплекс в дополнительном образовании детей [Текст] : метод. пособие / Д. Ш. Багаутдинова, Т. В. Кондикова, И. А. Костева ; под общ. ред. И. А. Костевой. - Ульяновск : Центр ОСИ, 2015. - 36 с.;
- Пепеляева О.А., И.В. Сунцова. Универсальные поурочные разработки по биологии (человека) М.: «Вако»2005г.
- Предметные недели в школе: биология, экология, ЗОЖ. Составители: В.В. Балабанова, Т.А. Маживцева. Волгоград: Издательство: Учитель,2011.
- Соковия-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. - М.: 2017.
- Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. Санкт-Петербург. Издательство: «Петрос», 1995;
- Учебник: Сонин Н.И., Сапин М.Р. Биология. Человек. 8 класс: учебник для общеобразовательных учреждений (концентрический курс). - М.: Дрофа, 2017;
- Учебное пособие «Манипуляции в сестринском деле», министерство образования и науки РФ «БФУ им.Канта» медицинский институт по программам среднего профессионального образования, Калининград, 2014г.
- ЕГЭ - 2018, ЕГЭ- 2019, ЕГЭ -2020, ЕГЭ-2021. Тестовые задания.

Интернет-ресурсы

- <http://www.college.ru/biology> - сайт для педагогов и обучающихся по биологии. Физиология человека.
- <http://www.livt.net> - сайт для обучающихся о разнообразии живых организмов. Паразиты человека.

- www.hsea.ru Первая медицинская помощь.
 - www.takzdorovo.ru - интернет-портал о здоровом образе жизни.
 - <http://learnbiology.narod.ru> - сайт для обучающихся и педагогов по биологии.
- Физиология человека.
- <http://med.claw.ru>- Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас. Патология.
 - <http://www.skeletos.zharko.ru> - опорно-двигательный аппарат человека (сайт для обучающихся).
 - <http://experiment.edu.ru> . Коллекция «Естественнонаучные эксперименты».
- Биология. Медицина.
- <http://erudite.nm.ru> - биографии учёных (естествоиспытатели, биологи, врачи).
 - <http://belok-s.narod.ru> - всё о белках с точки зрения физики, химии, биологии, медицины.
 - <http://chemistri.ssu.samara.ru> - органическая химия / лекарственные препараты и их свойства.
 - <http://www.rushim.ru> - электронная энциклопедия по химии и технике (медицинские аспекты).
 - <http://www.ebio.ru>- электронная биологическая энциклопедия (раздел: человек и его здоровье).
 - <http://www.rushim.ru> - электронная энциклопедия по химии и технике (медицинские аспекты).
 - <http://www.krugosvet.ru> - энциклопедия «Кругосвет»: медицина, физиология человека.
 - <http://www.biology.asvu.ru> - электронная энциклопедия по биологии (цитология, гистология).
 - <http://www.medicinform.net/human/anatomy> - анатомия человека, патоанатомия.