

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Человек и здоровье»
Календарный учебный график**

№ п/п	Фактиче ская дата и время проведе ния занятия	Планова я дата и время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол ичес тво часо в	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1.		04.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰ 13 ³⁰ -14 ⁵⁰	Групповая	2	Вводное занятие.	АСОШ №1	Беседа/ рассказ опрос
2.		07.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Что такое здоровье, факторы формирующие здоровье.	АСОШ №1	Беседа
3.		12.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.	АСОШ №1	Беседа/ рассказ, опрос
4.		14.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Видео урок «Опасная тропа». Обсуждение фильма.	АСОШ №1	Беседа обсуждени е
5.		19.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	<i>Практика:</i> Итоговое занятие: «Как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра». Час творчества	АСОШ №1	Контроль
6		21.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Загрязнение окружающей среды.	АСОШ №1	Беседа Контроль
7		26.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Воздействие главных экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода).	АСОШ №1	контроль

8		28.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения	АСОШ №1	Беседа/рассказ
9		03.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Экология жилища.	АСОШ №1	Беседа
10		05.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	<i>Практика:</i> Итоговое занятие. Анкетирование «Что такое ЗОЖ?». занятие-игра. «Я и мой дом».	АСОШ №1	Беседа/опрос
11		10.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Скелет. Компактное вещество кости. Связки и хрящи. Строение и функции скелетных мышц.	АСОШ №1	Беседа/рассказ
12		12.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	Неотложные состояния в медицине. Травма. Классификация травм. <i>Практика:</i> Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.	АСОШ №1	Беседа/опрос контроль
13		17.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки.	АСОШ №1	Беседа рассказ
14		19.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Отклонения от нормальной осанки: сутулость, круглая спина, боковые искривления позвоночника	АСОШ №1	Контроль
15		24.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Коррекция нарушений осанки. Разучивание упражнений на коррекцию осанки.	АСОШ №1	Контроль
16		26.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	Понятие о переломах и травматическом шоке. <i>Практика:</i> Первая медицинская помощь при переломах.	АСОШ №1	Беседа Рассказ контроль
17		31.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	<i>Практика:</i> Решение кроссвордов «Скелет». Тест «Твой двигательный режим».	АСОШ №1	Контроль
18		02.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Внутренняя среда человека и ее компоненты (кровь, лимфа, тканевая	АСОШ №1	Беседа рассказ

					жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммунитет		
19		07.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Форменные элементы крови. Резус-фактор. Переливание крови.	АСОШ №1	Контроль
20		09.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. Заболевания сердца и их профилактика	АСОШ №1	Контроль
21		14.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	Первая помощь при остановках сердца. <i>Практика:</i> Итоговое занятие. Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность сердца	АСОШ №1	Контроль
22		16.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	Пути воздуха в легкие. Газообмен. <i>Практика:</i> Четыре типа дыхания. Частота дыхания, жизненная	АСОШ №1	Беседа/опрос
23		21.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	Заболевания дыхательной системы. <i>Практика:</i> Первая помощь при остановке дыхания.	АСОШ №1	Беседа/опрос
24		23.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	Дыхание и ортобиотика самодиагностики дыхательной системы. <i>Практика:</i> Проба Бутейко.	АСОШ №1	Беседа контроль
25		28.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	<i>Практика:</i> Определение запыленности воздуха. Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Души и немного о парфюмерии	АСОШ №1	Беседа контроль
26		29.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	Итоговое игровое занятие «Путешествие в мир дыхания». <i>Практика:</i>	АСОШ №1	Беседа Контроль

					Тестирование «Цените ли вы свое здоровье»		
27		05.12.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы.	АСОШ №1	Беседа/рассказ
28		07.12.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Минеральные вещества. Микроэлементы	АСОШ №1	Беседа/рассказ
29		12.12.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Витаминная азбука. <i>Практика:</i> Тест «Что вы знаете о витаминах».	АСОШ №1	Беседа/рассказ, контроль
30		14.12.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	<i>Практика:</i> «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами» Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки.	АСОШ №1	Беседа/рассказ, контроль
31		19.12.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Заболевания пищеварительной системы и их профилактика <i>Практика:</i> (гастрит, колит, дизентерия, холера, ботулизм).	АСОШ №1	Беседа, рассказ/контроль
32		21.12.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Итоговое занятие «Наука о питании - древняя и современная. <i>Практика:</i> Делимся рецептами приготовления любимых блюд».	АСОШ №1	Беседа/контроль
33		26.12.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Уравнение для расчета должной жизненной емкости легких. <i>Практика:</i> «ЖЕЛ	АСОШ №1	Беседа рассказ
34		28.12.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Оценка функционального состояния системы дыхания. <i>Практика:</i> «Звуковой тест - мычание», «Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)».	АСОШ №1	Беседа Рассказ контроль

35		09.01.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	<i>Практика:</i> «Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)», проба «Толерантность дыхания». <i>Теория:</i> Школа дыхания.	АСОШ №1	Беседа Контроль
36		11.01.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Силовое, парадоксальное, лечебное, гипоксическое дыхание.	АСОШ №1	Беседа контроль
37		16.01.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Звуковая релаксация.	АСОШ №1	Беседа контроль
38		18.01.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	. <i>Практика:</i> «Голосовая диагностика». <i>Практика:</i> Тест «Ныряние». Пробы «Апноэ	АСОШ №1	Беседа/опр ос Контроль
39		23.01.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Строение и свойства кожи. Гигиена кожи. Кожа и терморегуляция. Ожоги (термические, химические, радиационные).	АСОШ №1	Беседа/опр ос
40		25.01.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	<i>Практика:</i> Первая помощь при ожогах.	АСОШ №1	Беседа/опр ос
41		30.01.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Обветривание, обморожение кожи. <i>Практика:</i> Первая помощь при обморожениях	АСОШ №1	Беседа/опр ос
42		01.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Кожные заболевания и их профилактика.	АСОШ №1	Беседа рассказ
43		06.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Типы кожи и натуральная косметика.	АСОШ №1	Беседа
44		08.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	<i>Практика:</i> «Определение типов кожи на различных участках лица».	АСОШ №1	Беседа/опр ос Контроль
45		13.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Особенности зрительного восприятия окружающей среды.	АСОШ №1	Беседа рассказ
46		15.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток.	АСОШ №1	Беседа рассказ

					вертикального полей зрения		
47		20.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	<i>Практика:</i> «Определение горизонтального и вертикального полей зрения»	АСОШ №1	Беседа рассказ
48		22.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Близорукость и дальнозоркость	СОШ №1	Беседа рассказ
49		27.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	<i>Практика:</i> Профилактика	СОШ №1	Беседа рассказ
50		05.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	<i>Практика:</i> «Гимнастика для глаз». Тест напрозрачность хрусталика.	АСОШ №1	Беседа Рассказ контроль
51		07.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Болезни и травмы глаз (конъюнктивит, блефарит, ячмень).	АСОШ №1	Беседа рассказ
52		12.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	<i>Практика:</i> Первая помощь при инородном теле, химические и термические ожоги.	АСОШ №1	Беседа Рассказ контроль
53		14.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	<i>Теория:</i> Гигиена зрения. Роль питания. Цветотерапия.	АСОШ №1	Беседа рассказ
54		19.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Заболевание органов слуха. Гигиена слуха.	АСОШ №1	Беседа рассказ
55		21.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая практическая	2	Орган равновесия. Особенности вестибулярного аппарата человека.		Беседа рассказ
56		26.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	<i>Практика:</i> Восприятие человеком высоты. Невесомость. Морская болезнь.	АСОШ №1	Беседа рассказ
57		28.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Орган обоняния. Роль запахов в природе и их восприятие человеком.	АСОШ №1	Беседа рассказ опрос
58		26.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	<i>Практика:</i> «Любимый запах». Заболевания носа. Ринит. Аллергия. Полиноз. Гайморит.	АСОШ №1	Беседа
59		02.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Язык - орган вкуса. Вкус и качество пищи.	АСОШ №1	Беседа рассказ

60		04.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Практика: Диагностика по языку.	АСОШ №1	Беседа контроль
61		09.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях.	АСОШ №1	Беседа контроль
62		11.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Перевязочный материал.	АСОШ №1	Беседа рассказ
63		16.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Правила наложения повязок. Практика: Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.	АСОШ №1	Беседа контроль
64		18.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая практическа я	2	Практика: Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.	АСОШ №1	Беседа контроль
65		23.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая практическа я	2	Практика: Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.	АСОШ №1	Беседа контроль
66		25.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Виды кровотечений и их характеристика	АСОШ №1	Беседа/опр ос
67		02.05.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая практическа я	2	Практика: Временная остановка кровотечения. Первая медицинская помощь при кровотечениях.	АСОШ №1	Беседа/опр ос
68		07.05.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая практическа я	2	Практика: Итоговое занятие-игра «Врач- пациент».	АСОШ №1	Беседа/опр ос
69		14.05.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. «Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными».	АСОШ №1	Беседа/опр ос
70		16.05.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Игровое занятие «Резервы нашего организма». Практика: «Резервы нашего организма».	АСОШ №1	Беседа/ контроль
71		21.05.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая практическа я	2	тестирование	АСОШ №1	Беседа контроль
72		23.05.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая практическа я	2	Итоговое тестирование	АСОШ №1	контроль
ИТОГО				144			

