

**МУ «Отдел образования
Серноводского муниципального района»**

**МБУ ДО «Эколого- биологическая станция
Серноводского муниципального района»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30 » 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 42-п
от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Человек и здоровье»**

Направленность программы: Естественнонаучная

Уровень программы: Базовый

Возраст: 10-13 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Мисирханова Асет Хавасовна

с.Серноводское, 2023 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации МБУДО «Эколого-биологическая станция Серноводского муниципального района».

Экспертное заключение (рецензия) № 5 от « 31 » 08 2023г.

Эксперт Гелаева Булихан Боргаевна – зам. директора

Альмурзаева Айна Шаиповна – методист

Содержание программы:

1. Раздел

1.1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.2. Направленность.....	4
1.3. Уровень освоения программы.....	4
1.4. Актуальность программы.....	4
1.5. Отличительные особенности программы.....	4-5
1.6. Цель и задачи программы.....	5
1.7. Категория учащихся.....	5
1.8. Сроки реализации и объем программы.....	5
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.....	5-6
1.10. Планируемые результаты освоения программы.....	6

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный план.....	7-9
2.2. Содержание учебного плана.....	9-12

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

3.1. Форма входной аттестации и критерии оценивания.....	12
3.2. Форма промежуточной аттестации и критерии оценивания.....	12
3.3. Форма итоговой аттестации и критерии оценивания.....	12

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	13
4.2. Кадровое обеспечение программы.....	13
4.3. Учебно-методическое обеспечение.....	13-14

Список литературы15

Приложение 1- календарно учебный график

Приложение 2 - оценочные материалы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 02 февраля 2021г. №38, (изменения вступают в силу с 25.05.2021г);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Распоряжение от 31 марта 2022г № 678-р Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (далее-Концепция);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Устава МБУ ДО «Эколого-биологическая станция Серноводского муниципального района

1.2. Направленность программы: Естественнонаучная

1.3. Уровень освоения программы: Базовый

1.4. Актуальностью программы: образовательной программы “Человек и здоровье” определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение к здоровому образу жизни, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего здоровья. И отвечает запросам детей и их родителей.

1.5. Отличительные особенности программы: Отличительная особенность программы «Человек и здоровье» органично сочетает в себе валеологическую и экологическую составляющие. Валеологию интересует все, что влияет на здоровье человека. Целью нового здоровьесберегающего подхода в образовании должно стать не только формирование основ здорового образа жизни, но и актуализация внутренних потенциалов каждого ребенка в сохранении своего здоровья, формирование ценностных

ориентаций, убеждений, активной жизненной позиции в вопросах сохранения и укрепления индивидуального здоровья; формирование осознанного понимания зависимости состояния здоровья от состояния окружающей среды

1.6. Цель и задачи программы:

Цель программы- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся как компонента базовой культуры личности.

Задачи программы:

- 1. Образовательные:** способствовать формированию основ здоровьесберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью;
 - формировать представления о полезных и вредных факторах для организма, понимания сущности здорового образа жизни;
 - формировать положительную мотивацию на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;
 - научить обучающихся ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека
- 2. Развивающие:** развивать умения и навыки обучающихся по ведению здорового образа жизни;
 - развивать у подростков чувство ответственности за состояние природной среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
 - развивать коммуникативные навыки;
 - развивать умение сравнивать, анализировать, делать выводы;
 - развивать умение проводить самостоятельные наблюдения;
 - развивать познавательную активность школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор обучающихся
- 3. Воспитательные:** воспитывать у обучающихся потребность в ведении здорового образа жизни;
 - воспитывать экологическую ответственность;
 - воспитывать трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
 - воспитывать самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных

1.7. Категория обучающихся.

Программа рассчитана на 10-13лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей)

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Сроки реализации программы: 1 год.

Объем программы: 144 часа.

1.9. Форма организации образовательной деятельности и режим занятий.

Формы занятий:

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы - 15 человек.

Режим занятий: год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа

Продолжительность занятий – 40 минут, перерыв 10 минут

Формы занятий:

беседа, рассказ, опрос, самостоятельные работы репродуктивного и поискового типа, ролевые игры, проект, практикум, творческие мастерские, ролевые игры, акции, экскурсии, разработка творческих презентаций, исследовательская деятельность.

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Результат освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Человек и здоровье». В ходе обучения у обучающихся формируются коммуникативная, информационная, образовательная, социально-трудовая компетентности, а также компетентность в сфере личностного самоопределения. В процессе освоения программы формируются:

Предметные компетенции:

- формирование у школьников стойких убеждений в необходимости осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью и его охране;
- приобретение теоретических знаний, развитие практических умений и навыков в оценке состояния здоровья человека;
- ознакомление с основами медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи;
- профессиональная ориентация обучающихся, проявивших интерес к медицине.

Метапредметные компетенции:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья. Ожидаемые результаты:

Личностные компетенции:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Раздел 2.

2.1. Учебный тематический план

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Раздел. Здоровье человека 1.1. Тема. Вводное занятие 1.2. Тема. Что такое здоровье, факторы формирующие здоровье.	8	2	10
2.	Раздел. Экология и здоровье 2.1. Тема. Загрязнение окружающей среды.	8	2	10
3.	Раздел. Опорно-двигательная система 3.1. Тема. Скелет. 3.2. Тема. Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. 3.3. Тема. Отклонения от нормальной осанки: сутулость, круглая спина, боковые искривления позвоночника. 3.4. Тема. Коррекция нарушений осанки. Разучивание упражнений на коррекцию осанки.	8	6	14
4.	Раздел. Сердечно-сосудистая система 4.1. Тема. Тема. Внутренняя среда человека и ее компоненты (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммуитет. 4.2. Тема. Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений.	6	2	8
5.	Раздел. Дыхательная система 5.1. Тема. Пути воздуха в легкие. Газообмен. 5.2. Тема. Заболевания дыхательной системы. 5.3. Тема. Дыхание и ортобиотика самодиагностики дыхательной системы. 5.4.	5	5	10
6.	Итоговое занятие. Тестирование «Цените ли вы свое здоровье»		2	2
7.	Раздел. Питание и жизнь	7	5	12

	7.1. Тема. Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы. 7.2. Тема. Минеральные вещества. Микроэлементы. 7.3. Тема. Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки. 7.4. Минеральные вещества. Микроэлементы 7.5. Тема. Витаминная азбука. 7.6. Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки. 7.7. Тема. Заболевания пищеварительной системы и их профилактика. 7.8. Итоговое занятие «Наука о питании - древняя и современная».			
8.	Раздел. Дыхание - объективный показатель самоконтроля 8.1. Тема. Уравнение для расчета должной жизненной емкости легких. 8.2. Тема. Оценка функционального состояния системы дыхания. 8.3. Тема. Школа дыхания. 8.4. Тема. Силовое, парадоксальное, лечебное, гипоксическое дыхание. 8.5. Тема. Звуковая релаксация.	6	6	12
9.	Раздел. Кожные покровы 9.1.Тема. Строение и свойства кожи. Гигиена кожи. Кожа и терморегуляция 9.2.Тема. Первая помощь при ожогах. 9.3.Тема. Кожные заболевания и их профилактика. 9.4.Тема. Типы кожи и натуральная косметика.	8	4	12
10.	Раздел. Органы чувств 10.1. Тема. Особенности зрительного восприятия окружающей среды. 10.2.Тема. Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток. 10.3.Тема. Близорукость и дальновидность. 10.4.Тема. Болезни и травмы глаз (конъюнктивит, блефарит, ячмень). 10.5.Тема. Гигиена зрения. Роль питания. Цветотерапия. 10.6.Тема. Влияние шума на здоровье человека. Определение остроты слуха.	17	15	32

	10.7.Тема. Заболевание органов слуха. Гигиена слуха. 10.8.Тема. Орган равновесия. Особенности вестибулярного аппарата человека. 10.9.Тема. Язык - орган вкуса. Вкус и качество пищи.			
11.	Раздел. Оказание первой помощи 11.1.Тема. Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях. 11.2.Тема. Перевязочный материал. 11.3.Тема. Правила наложения повязок. 11.4.Тема. Виды кровотечений и их характеристика.	9	7	16
12.	Раздел. Вспомним, что такое здоровье 12.1.Тема. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. «Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными».	2	2	4
13.	Раздел. Итоговое занятие 12.1.Тема. «Резервы нашего организма».	1	1	2
Итого:		85	59	144

2.2 Содержание учебного плана.

1. Раздел. Здоровье человека (10 часов; 8/2)

Теория: Вводное занятие.

Практика Экскурсия «Природа и здоровье». Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Что такое здоровье, факторы формирующие здоровье.

Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.

Видео урок «Опасная тропа». Обсуждение фильма.

Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни

Практика: Итоговое занятие: «Как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра». Час творчества.

2. Раздел. Экология и здоровье (10 часов; 8/2)

Теория: Загрязнение окружающей среды.

Воздействие главных экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода).

Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения.

Экология жилища.

Практика: Итоговое занятие. Анкетирование «Что такое ЗОЖ?». занятие-игра. «Я и мой дом».

3. Раздел. Опорно-двигательная система (14 часов; 8/6)

Теория: Скелет. Компактное вещество кости. Связки и хрящи. Строение и функции скелетных мышц.

Неотложные состояния в медицине. Травма. Классификация травм.

Практика: Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.

Теория: Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки.

Теория: Отклонения от нормальной осанки: сутулость, круглая спина, боковые искривления позвоночника.

Теория: Коррекция нарушений осанки. Разучивание упражнений на коррекцию осанки.

Понятие о переломах и травматическом шоке.

Практика: Первая медицинская помощь при переломах.

7. Итоговое занятие.

Практика: Решение кроссвордов «Скелет». Тест «Твой двигательный режим».

4. Раздел. Сердечно-сосудистая система (8 часов; 6/2)

Теория: Внутренняя среда человека и ее компоненты (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммуитет.

Теория: Форменные элементы крови. Резус-фактор. Переливание крови.

Теория: Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений.

Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. Заболевания сердца и их профилактика

Практика: Первая помощь при остановках сердца.

Практика: Итоговое занятие. Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность сердца

5. Раздел. Дыхательная система (10 часов; 5/5)

Теория: Пути воздуха в легкие. Газообмен.

Практика: Четыре типа дыхания. Частота дыхания, жизненная емкость легких.

Теория: Заболевания дыхательной системы.

Практика: Первая помощь при остановке дыхания.

Теория: Дыхание и ортобиотика самодиагностики дыхательной системы.

Практика: Проба Бутейко.

Практика: Определение запыленности воздуха.

Теория: Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Духи и немного о парфюмерии.

Теория: Итоговое игровое занятие «Путешествие в мир дыхания».

Практика: Тестирование «Цените ли вы свое здоровье»

6. Итоговое занятие. (2 часа).

Практика: Тестирование «Цените ли вы свое здоровье»

7. Раздел. Питание и жизнь (12 часов; 7/5)

Теория: Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы.

Теория: Минеральные вещества. Микроэлементы.

Теория: Витаминная азбука.

Практика: Тест «Что вы знаете о витаминах».

Практика: «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами».

Теория: Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки.

Теория: Заболевания пищеварительной системы и их профилактика

Практика: (гастрит, колит, дизентерия, холера, ботулизм).

Теория: Итоговое занятие «Наука о питании - древняя и современная.

Практика: Делимся рецептами приготовления любимых блюд».

8. Раздел. Дыхание - объективный показатель самоконтроля (12 часов; 6/6).

Теория: Уравнение для расчета должной жизненной емкости легких.

Практика: «ЖЕЛ».

Теория: Оценка функционального состояния системы дыхания.

Практика: «Звуковой тест - мычание», «Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)».

Практика: «Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)», проба «Толерантность дыхания».

Теория: Школа дыхания.

Теория: Силовое, парадоксальное, лечебное, гипоксическое дыхание.

Теория: Звуковая релаксация.

Практика: «Голосовая диагностика».

Практика: Тест «Ныряние». Пробы «Апноэ»

9. Раздел. Кожные покровы (12 часов; 8/4).

Теория: Строение и свойства кожи. Гигиена кожи. Кожа и терморегуляция. Ожоги (термические, химические, радиационные).

Практика: Первая помощь при ожогах.

Теория: Обветривание, обморожение кожи.

Практика: Первая помощь при обморожениях.

Теория: Кожные заболевания и их профилактика.

Теория: Типы кожи и натуральная косметика.

Практика: «Определение типов кожи на различных участках лица».

10. Раздел. Органы чувств (32 часа; 17/15).

Теория: Особенности зрительного восприятия окружающей среды.

Теория: Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток.

Практика: «Определение горизонтального и вертикального полей зрения»

Теория: Близорукость и дальнозоркость.

Практика: Профилактика.

Практика: «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.

Теория: Болезни и травмы глаз (конъюнктивит, блефарит, ячмень).

Практика: Первая помощь при инородном теле, химические и термические ожоги.

Теория: Гигиена зрения. Роль питания. Цветотерапия.

Практика: Итоговое занятие. Творческое задание «Оптические иллюзии», «Хорошее настроение для глаз». Орган слуха у человека. Диапазон восприятия звуков человеком. Шкала Реймерса.

Теория: Влияние шума на здоровье человека. Определение остроты слуха.

Теория: Заболевание органов слуха. Гигиена слуха.

Теория: Орган равновесия. Особенности вестибулярного аппарата человека.

Практика: Восприятие человеком высоты. Невесомость. Морская болезнь.

Тренировка вестибулярного аппарата. Пробы Яровицкого, Ромберга.

Теория: Орган обоняния. Роль запахов в природе и их восприятие человеком.

Практика: «Любимый запах». Заболевания носа. Ринит. Аллергия. Полиноз. Гайморит.

Теория: Язык - орган вкуса. Вкус и качество пищи.

Практика: Диагностика по языку.

11. Раздел. Оказание первой помощи (16 часов; 7/9)

Теория: Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях.

Теория: Перевязочный материал.

Теория: Правила наложения повязок.

Практика: Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.

Практика: Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.

Практика: Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.

Теория: Виды кровотечений и их характеристика.

Практика: Временная остановка кровотечения. Первая медицинская помощь при кровотечениях.

Практика: Итоговое занятие-игра «Врач-пациент».

12. Раздел. Вспомним, что такое здоровье. (4 часа; 2/2/).

Теория: Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. «Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными».

Практика: Экскурсия.

13. Раздел. Итоговое занятие «Резервы нашего организма» (2 часа; 1/1)

Теория: Игровое занятие «Резервы нашего организма».

Практика: «Резервы нашего организма».

Практика: Итоговое тестирование

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Критериями оценки результатов обучения служит освоение программы обучения, успешное участие в фестивалях и конкурсах, экологических акциях в создания презентаций, проект, исследовательская работа, а также заинтересованность обучающихся в выбранном виде деятельности.

Вводный контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного уровня. Осуществляется в форме тестовой работы.

Текущий контроль -успеваемости, формы оценки результативности: с целью текущего контроля успеваемости обучающихся программой предусмотрены: часы общения; часы творчества; тесты; контрольный опрос; анкетирование; учебно-исследовательская работа; собеседование; практикумы.

Предусмотрены контрольные работы по итогам каждого раздела теоретического и практического обучения.

Итоговая аттестация происходит в форме тестирования.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально - техническое оснащение.

Материально-техническое обеспечение программы:

- помещение: учебный кабинет, рассчитанный на учебную группу до 15 чел., парты, стулья из расчета на каждого учащегося;
- Компьютер, видеокамера, фотоаппарат, интерактивное обеспечение, лупа, микроскоп.

Анатомическая модель глаза 1шт., анатомическая модель уха 1 шт., модель гортани в разрезе 1шт., модель желудка в разрезе 1шт., модель локтевого сустава подвижная 1шт., модель носа в разрезе 1шт., модель почки в разрезе 1шт., модель сердца (демонстрационная) 1шт, тонометр медицинский механический 1шт., термометр ртутный стеклянный 1шт., укладка посиндромная 1шт, имитаторы ранений и поражений для тренажера – манекена 6шт., тренажер для внутривенных инъекций (рука) 1шт., тренажер для внутримышечных инъекций 1шт., аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи 1 шт., цифровая лаборатория по физиологии 1 шт. Интерактивный экспонат 1шт. Интерактивный экспонат время реакции 1 шт. Набор для изучения органов чувств 1шт. Электрофизиология, носилки санитарные 1шт.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим

Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение образовательной программ

Название учебной темы (раздела)	Форма занятия	Название и форма методического материала	Методы и приемы воспит. процесса.
1.Здоровье человека	Беседа, практика, видео урок, час творчества	Наглядные пособия	наблюдение
2. Экология и здоровье	Беседа, опрос практическая работа, красворды. тестирование	Демонстрационный материал, компьютер, интерактивная доска.	Наблюдение, Демонстрация, Эксперимент.

3. Опорно-двигательная система	Беседа, опрос практическая работа, красворды. тестирование	Демонстрационный материал, компьютер, интерактивная доска	Наблюдение Демонстрация, Эксперимент
4. Сердечно-сосудистая система	Беседа, опрос практическая работа, красворды. тестирование	Демонстрационный материал, компьютер, интерактивная доска	Наблюдение Демонстрация Эксперимент контроль
5. Дыхательная система	Беседа, опрос практическая работа, тестирование	Демонстрационный материал, компьютер, интерактивная доска	Наблюдение Демонстрация Контроль
6.Итоговое занятие. Ценители вы свое здоровье.	тестирование		Беседа контрль
7. Питание и жизнь	Беседа, опрос практическая работа, тестирование	Демонстрационный материал, компьютер, интерактивная доска	Контроль
8. Дыхание - объективный показатель самоконтроля	Беседа, опрос практическая работа, тестирование	Демонстрационный материал,	Контроль
9. Кожные покровы	Беседа, практическая работа,	Демонстрационный материал,	Контроль
10. Органы чувств	Беседа, рассказ, практическая работа,	Демонстрационный материал,	Контроль
11. Оказание первой помощи	Беседа, рассказ, практическая работа,	Демонстрационный материал,	Демонстрация Контроль
12. Вспомним, что такое здоровье	Беседа, рассказ, экскурсии		наблюдение
13. Итоговое занятие «Резервы нашего организма	Беседа, тестирование		контроль

Список литературы для педагога.

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. «Медицинская валеология». - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2012.
2. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М.: «Просвещение», 2013.
3. Курцева Т.А. Медико-санитарная подготовка учащихся. - М.: «Просвещение», 2016.
4. Листова А.Ф. Гигиена детей и профилактика острых инфекций в школе. - М.: Министерство просвещения РСФСР, 2015.
5. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Книга для учителя. - М.: «Просвещение», 2014.
6. Пак Чже Ву «Су Джок для всех». - М.: «Су Джок Академия», 2016.
7. Соковия-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. - М.: 2017.
8. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебнометодическое пособие для 5-11 классов. - М.: «Дрофа», 2013.
9. Справочник школьника «Валеология». - Ростов-на-Дону: Баропресс, 2014.
- Ю.Ю.Чмиленко В.И. Валеология. Учебное пособие. - М.: «Уникумцентр», 2016

Литература, рекомендуемая для обучающихся:

1. Лазарев М.Л. «Юные учителя здоровья». - М., 2015
2. Листова А.Ф. Гигиена детей и профилактика острых инфекций в школе. - М.: Министерство просвещения РСФСР, 2015.
3. Попов С.В. «Валеология в школе и дома» (о физическом благополучии школьников). - С.-Пб. - Союз, 2017
4. Ротенберг Р., Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья (пер. с англ.) - М.: Физкультура и спорт, 2016.
5. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебнометодическое пособие для 5-11 классов. - М.: «Дрофа», 2013.

Интернет ресурсы:

1. www.schoolsave.ru - информационный портал «Безопасность наших школ»;
2. www.hsea.ru Первая медицинская помощь;
3. www.looky.ru Детский Эко-Информ;
4. www.portal-healfli.ru - информационный портал о здоровье;
5. www.takzdorovo.ru - интернет-портал о здоровом образе жизни;
6. www.lib.sportedu.ru - сайт журнала «Физическая культура»;
7. www.narkotiki.ru- информационно- публицистический ресурс «Нет наркотикам»;
8. www.netzavisimosti.ru - Интернет - проект в рамках Федеральной целевой программы противодействия злоупотребления наркотикам.

9. <http://www.sci.aha.ru/ATL/ra21c.htm> — биологическое разнообразие России.

10. <http://www.wwf.ru> — Всемирный фонд дикой природы (WWF).

Приложение 1

Календарный учебный график 1-2 группа

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		04.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰ 13 ³⁰ -14 ⁵⁰	Групповая	2	Вводное занятие.	СОШ №1	Беседа/ рассказ опрос
2.		07.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Что такое здоровье, факторы формирующие здоровье.	СОШ №1	Беседа
3.		12.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.	СОШ №1	Беседа/ рассказ, опрос
4.		14.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Видео урок «Опасная тропа». Обсуждение фильма.	СОШ №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	СОШ №1	Контроль
6		21.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Загрязнение окружающей среды.	СОШ №1	Беседа Контроль
7		26.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Воздействие главных экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода).	СОШ №1	контроль
8		28.09.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения	СОШ №1	Беседа/ рассказ
9		03.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Экология жилища.	СОШ №1	Беседа

10		05.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	<i>Практика:</i> Итоговое занятие. Анкетирование «Что такое ЗОЖ?». занятие-игра. «Я и мой дом».	СОШ №1	Беседа/опр ос
11		10.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Скелет. Компактное вещество кости. Связки и хрящи. Строение и функции скелетных мышц.	СОШ №1	Беседа/ рассказ
12		12.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Неотложные состояния в медицине. Травма. Классификация травм. <i>Практика:</i> Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.	СОШ №1	Беседа/опр ос контроль
13		17.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Профилактика нарушений и заболеваний опорно- двигательного аппарата. Формирование правильной осанки.	СОШ №1	Беседа рассказ
14		19.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Отклонения от нормальной осанки: сутулость, круглая спина, боковые искривления позвоночника	СОШ №1	Контроль
15		24.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Коррекция нарушений осанки. Разучивание упражнений на коррекцию осанки.	СОШ №1	Контроль
16		26.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Понятие о переломах и травматическом шоке. <i>Практика:</i> Первая медицинская помощь при переломах.	СОШ №1	Беседа Рассказ контроль
17		31.10.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	<i>Практика:</i> Решение кроссвордов «Скелет». Тест «Твой двигательный режим».	СОШ №1	Контроль
18		02.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Внутренняя среда человека и ее компоненты (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммунитет	СОШ №1	Беседа рассказ
19		07.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Форменные элементы крови. Резус-фактор. Переливание крови.	СОШ №1	Контроль
20		09.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс.	СОШ №1	Контроль

					Давление крови. Гипертония, гипотония. Заболевания сердца и их профилактика		
21		14.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Первая помощь при остановках сердца. <i>Практика:</i> Итоговое занятие. Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность сердца	СОШ №1	Контроль
22		16.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Пути воздуха в легкие. Газообмен. <i>Практика:</i> Четыре типа дыхания. Частота дыхания, жизненная	СОШ №1	Беседа/опр ос
23		21.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Заболевания дыхательной системы. <i>Практика:</i> Первая помощь при остановке дыхания.	СОШ №1	Беседа/опр ос
24		23.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Дыхание и ортобиотика самодиагностики дыхательной системы. <i>Практика:</i> Проба Бутейко.	СОШ №1	Беседа контроль
25		28.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	<i>Практика:</i> Определение запыленности воздуха. Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Духи и немного о парфюмерии	СОШ №1	Беседа контроль
26		29.11.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	Итоговое игровое занятие «Путешествие в мир дыхания». <i>Практика:</i> Тестирование «Цените ли вы свое здоровье»	СОШ №1	Беседа Контроль
27		05.12.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы.	СОШ №1	Беседа/ рассказ
28		07.12.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Минеральные вещества. Микроэлементы	СОШ №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».	СОШ №1	Беседа/ рассказ, контроль
30		14.12.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	<i>Практика:</i> «Определен ие обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами» Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки.	СОШ №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).	СОШ №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».	СОШ №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	СОШ №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)».	СОШ №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.	СОШ №1	Беседа Контроль
36		11.01.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Силовое, парадоксальное, лечебное, гипоксическое дыхание.	СОШ №1	Беседа контроль
37		16.01.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Звуковая релаксация.	СОШ №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	СОШ №1	Беседа/опр ос Контроль
39		23.01.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Строение и свойства кожи. Гигиена кожи. Кожа и теплорегуляция. Ожоги (термические, химические, радиационные).	СОШ №1	Беседа/опр ос
40		25.01.23г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	<i>Практика:</i> Первая помощь при ожогах.	СОШ №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	СОШ №1	Беседа/опр ос
42		01.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Кожные заболевания и их профилактика.	СОШ №1	Беседа рассказ
43		06.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Типы кожи и натуральная косметика.	СОШ №1	Беседа
44		08.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	<i>Практика:</i> «Определение типов кожи на различных участках лица».	СОШ №1	Беседа/опр ос Контроль
45		13.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Особенности зрительного восприятия окружающей среды.	СОШ №1	Беседа рассказ
46		15.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток. вертикального полей зрения	СОШ №1	Беседа рассказ
47		20.02.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	<i>Практика:</i> «Определение горизонтального и вертикального полей зрения»	СОШ №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 практическа я	2	<i>Практика:</i> Профилактика	СОШ №1	Беседа рассказ
50		05.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическа я	2	<i>Практика:</i> «Гимнастика для глаз». Тест	СОШ №1	Беседа Рассказ контроль

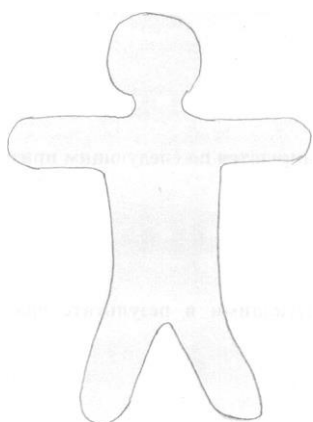
					напрозрачность хрусталика.		
51		07.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая	2	Болезни и травмы глаз (конъюнктивит, блефарит, ячмень).	СОШ №1	Беседа рассказ
52		12.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	<i>Практика:</i> Первая помощь при инородном теле, химические и термические ожоги.	СОШ №1	Беседа Рассказ контроль
53		14.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	<i>Теория:</i> Гигиена зрения. Роль питания. Цветотерапия.	СОШ №1	Беседа рассказ
54		19.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Заболевание органов слуха. Гигиена слуха.	СОШ №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.	СОШ №1	Беседа рассказ
57		28.03.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Орган обоняния. Роль запахов в природе и их восприятие человеком.	СОШ №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.	СОШ №1	Беседа
59		02.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Язык - орган вкуса. Вкус и качество пищи.	СОШ №1	Беседа рассказ
60		04.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	Групповая практическая	2	<i>Практика:</i> Диагностика по языку.	СОШ №1	Беседа контроль
61		09.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях.	СОШ №1	Беседа контроль
62		11.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Перевязочный материал.	СОШ №1	Беседа рассказ
63		16.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Правила наложения повязок. <i>Практика:</i> Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.	СОШ №1	Беседа контроль
64		18.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая практическая	2	<i>Практика:</i> Правила наложения стерильных	СОШ №1	Беседа контроль

					повязок на живот и верхние конечности.		
65		23.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая практическа я	2	Практика: Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.	СОШ №1	Беседа контроль
66		25.04.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Виды кровотечений и их характеристика	СОШ №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.	СОШ №1	Беседа/опр ос
68		07.05.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая практическа я	2	Практика: Итоговое занятие-игра «Врач-пациент».	СОШ №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».	СОШ №1	Беседа/опр ос
70		16.05.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая	2	Игровое занятие «Резервы нашего организма». Практика: «Резервы нашего организма».	СОШ №1	Беседа/ контроль
71		21.05.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая практическа я	2	тестирование	СОШ №1	Беседа контроль
72		23.05.24г 13 ⁰⁰ -13 ²⁰	групповая практическа я	2	Итоговое тестирование	СОШ №1	контроль
ИТОГО				144			

Оценочные материалы

Вводный контроль

Задание «Организм»



Нарисуйте и подпишите за 5 минут на предложенном схематичном рисунке человека как можно больше органов.

Педагог может задать вопросы уточняющего характера:
Где точно располагается тот или иной орган?

Каков размер органа?

Какова его форма?

Как одновременно изобразить органы, расположенные

друг за другом?

Промежуточный контроль

Тест опорно-двигательного аппарата»

/в скобках указано количество правильных ответов/

1. В позвоночном столбе человека (2)

7 шейных, 12 грудных позвонков

8 шейных, 12 грудных позвонков

5 поясничных, 5 крестцовых позвонков

5 поясничных, 6 крестцовых позвонков

7 шейных, 6 поясничных позвонков

2. Фаланги пальцев кисти по строению (1)

губчатые

плоские

длинные трубчатые

короткие трубчатые

3. Мимические мышцы имеют следующие особенности (2)

не имеют общих фасций

иннервируются тройничным нервом

имеют один пункт прикрепления на костях

развиваются из третьей жаберной дуги

кровоснабжаются ветвями внутренней сонной артерии

4. Основные функции скелетных мышц (3)

двигательная
теплопродукция
проприорецепция
опорная
кроветворная

5. Мышцы классифицируются по следующим признакам (3)

форме
функции
топографии
количеству фасций
типу иннервации

6. Позвонками, образующими в результате сращения единую кость, являются (1)

шейные позвонки
поясничные позвонки
крестцовые позвонки
грудные позвонки

7. К поясу верхней конечности относятся (1)

лопатка, ключица, грудина
лопатка, ключица
лопатка, ключица, I ребро
лопатка, плечевая кость, ключица
грудина, лопатка, плечевая кость

8. Позвоночный столб имеет (1)

35 - 38 позвонков
32 - 34 позвонка
34 - 36 позвонков
29 - 32 позвонка
31-40 позвонков

9. В скелете человека неподвижно соединены между собой кости (1)

- 1) плечевая и локтевая
- 2) грудного отдела позвоночника
- 3) мозгового отдела черепа
- 4) рёбер и грудины

10. Рост кости в толщину происходит за счёт (1)

- 1) суставного хряща
- 2) красного костного мозга
- 3) жёлтого костного мозга
- 4) надкостницы

Тест «Мое здоровье»

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ обучающихся. Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше?

а) я сам; б) родители; в) врачи;

2. Как часто ты заботишься о своём здоровье?

а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;

3. Часто ли ты гуляешь на улице?

а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);

4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?

а) чищу зубы;

б) мою руки (ноги и т.д.);

в) принимаю душ (ванну);

5. Выполняешь ли ты режим дня?

а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;

6. Как ты ведешь себя во время болезни кого - ни будь из членов семьи?

а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;

б) сострадаю, но ничем помочь не могу

в) веду себя так же, как всегда. Обработка данных: проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здраво созидательной активности ребенка. Тест «Здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровый образ жизни?

а. Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.

б. Лечебно-физкультурный комплекс упражнений. в. Регулярные занятия физкультурой.

2. Что такое режим дня? а. Строгое соблюдение определенных правил.

б. Режим дня это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня. в. Это прием пищи по времени.

3. Что такое рациональное питание?

а. Это правильное, «разумное» питание.

б. Питание, распределенное по времени принятия пищи. в. Питание определенным набором продуктов питания.

4. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?

а. Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха.

б. Занятия физическими упражнениями и спортом, курение. в. Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, занятие спортом.

5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?

а. Много времени для отдыха и развлечений.

б. Рациональное использование каждой минуты своего времени.

в. Получение высокой зарплаты. Протокол к тесту «Здоровый образ жизни»
№ п/п Ф.И. обучающегося № вопроса Уровень

Дыхательная система

Задание. Вставьте пропущенное слово.

1. Дыхательные пути человека начинаются... полостью, в которой воздух..., увлажняется, очищается от пыли и...

2. После носоглотки воздух поступает в..., состоящую из нескольких..., в которой расположены голосовые...

3. Гортань переходит в..., скелет которой состоит из... полуколец, выполняющих... функцию и позволяющих пище свободно проходить по...

4. Трахея делится на два..., стенки которого выстланы... эпителием, удаляющим частицы... из дыхательных путей.

5. В грудной полости расположены..., покрытые... и состоящие из мельчайших тонкостенных пузырьков – ...

6. Альвеолы легких пронизаны густой сетью..., в которые при вдохе поступает... и кровь становится...

7. Из артериальной крови кислород поступает в..., где расходуется на... процессы и выработку...

8. При вдохе активно участвуют... мышцы и..., выдох является... процессом.

9. ЖЕЛ – это... объем воздуха, который человек может выдохнуть после глубокого...; измеряется с помощью...