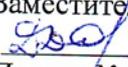
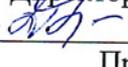


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ МАРИИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

Принята на заседании педагогического совета от «30» августа 2023г. протокол № 1	Согласовано Заместитель директора по ВР  Доржиева Д.Л. Приказ № 1 от « 01 » сентября 2023г.	«Утверждаю»: Директор ГБОУ «РМШИ»  Эрдыниева Д.Р. Приказ № 109-1 п/д от « 01 » сентября 2023г.
---	--	---

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
**«Человек и его здоровье»**

Направленность: естественнонаучная

Возраст учащихся: 14-18 лет  
Срок реализации: 1год (68 часов)  
Уровень программы: стартовый

Автор - составитель:  
Аюшеева Елена Алексеевна  
учитель химии и биологии

г. Улан-Удэ, 2023 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ".  
<https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;  
<https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».  
[https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\\_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf](https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf)
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.  
<https://уққсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав учреждения утв. Приказом МОиН РБ от 20.12.2016 г. №1909.  
[https://sh-int-mariinskaya-ulan-ude-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/315/Ustav\\_GBOU\\_RMShI\\_v\\_novoy\\_redaktsii\\_2017goda.pdf](https://sh-int-mariinskaya-ulan-ude-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Ustav_GBOU_RMShI_v_novoy_redaktsii_2017goda.pdf)
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 10.08.2023 г.  
[https://sh-int-mariinskaya-ulan-ude-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/315/Polozhenie\\_o\\_dopolnitel\\_noy\\_obscherazvivay\\_uschey\\_programme.pdf](https://sh-int-mariinskaya-ulan-ude-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Polozhenie_o_dopolnitel_noy_obscherazvivay_uschey_programme.pdf)

**Актуальность** данной программы заключается в формировании здорового образа жизни подростков, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний обучающихся о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек. Здоровый человек живет полноценной жизнью. Бывает, что человек теряет здоровье, поскольку имеет недостаточные знания о причинах, распространении и последствиях инфекционных заболеваний; не обладает достаточными знаниями оказания первой медицинской помощи. Курс помогает сформировать необходимость в здоровом образе жизни - правильном питании, режиме дня, сохранении физического и психического здоровья, поскольку все это может стать причиной развития таких заболеваний среди подростков, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно-сосудистые заболевания, анорексия, почечная недостаточность, психические расстройства, обусловленные перестройкой пубертатного периода и началом половой жизни.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

Биология животных, биология человека, ОБЖ

**Вид программы:**

**Модифицированная программа** – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором (ФИО), но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

[https://ddtomut.ucoz.ru/metod/klassifikacija\\_programm.pdf](https://ddtomut.ucoz.ru/metod/klassifikacija_programm.pdf)

**Направленность программы:** естественно-научная

**Естественно-научная направленность** ориентирована на формирование научной картины мира и удовлетворение познавательных интересов обучающихся в области естественных наук. Развитие у детей исследовательской активности, нацеленной на изучение объектов живой и неживой природы, взаимосвязей между ними. Экологическое воспитание подрастающего поколения включает в себя три цикла: эколого-биологический, физико-географический, физико-химический.

<http://dop.edu.ru/article/26/estestvennonauchnaya-napravlennost>

**Адресат программы:**

Старшие школьники: 14-18 лет

Принимаются все желающие с разным уровнем способностей. Поэтому, при работе с детьми следует активно использовать индивидуально-групповой подход. Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью от 8 до 16 человек. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста

**Старшие школьники: 15-18 лет.** *Ведущее место* в учебной деятельности у старших школьников занимают *мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни.* Главным становится *поиск смысла жизни.* Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Да еще и многопредметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, *они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности.* Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

<https://ped-kopilka.ru/pedagogika/starshii-shkolnyi-vozrast-harakteristika-kratko.html>

**Срок и объем освоения программы:**

Срок реализации Программы – 1 год

14-18 лет – 68 часа

педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 68 педагогических часов;

**Форма обучения:** очная, (очно-заочная, заочная и дистанционная на платформе ZOOM, (локальный акт на официальном сайте ГБОУ «РМШИ»))

**Особенности организации образовательной деятельности:** разновозрастные

**Режим занятий:**

1 группа: 1 час (40 мин) x 2 раза в нед. = 2 час в нед.

2 группа: 1 час (40 мин) x 2 раза в нед. = 2 час в нед.

## 1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

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

**Образовательные задачи:**

-сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;

-способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;

-углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе;

- сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;

- расширить понимание взаимосвязи проблем здоровья человека и негативных последствий деградации природной среды; социальных последствиях деградации духовной среды, формирование экологической культуры.

**Обучающие (предметные):**

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;

- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;

-объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;

-использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения.

-выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;

-оказывать первую помощь при травмах;

- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;

-называть симптомы распространенных заболеваний;

- объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма;

**Воспитательные (личностные) –**

-воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни и отказе в образе жизни и поведении, наносящим вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;

- воспитывать волевые качества в стремлении достижений поставленных целей, направленных на укрепление своего здоровья;

-воспитывать экологическую культуру и бережное отношение ко всему живому как главной ценности на Земле, стремлении жить в гармонии с собой и людьми в окружающем мире.

**Развивающие (метапредметные) –**

-развивать у подростков чувство ответственности за экологические состояние окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

- развивать умения использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи;

-развивать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;

-развивать любознательность, творческий потенциал обучающихся в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ.

**Ожидаемые результаты:**

Требования к результатам освоения учебного курса "Человек и его здоровье" определяются ключевыми задачами программы, которые отражают индивидуальные, общественные потребности и включают в себя предметные, личностные и метапредметные результаты освоения курса.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**«Человек и его здоровье»**

**Стартовый уровень (1 год обучения)**

**Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Удивительный мир клеток и тканей	16	3	13	опрос; промежуточный контроль; зачет.
2.	Наши органы - помощники	17	1	16	опрос; промежуточный контроль; зачет.
3.	Молодой спасатель	20	3	17	опрос; промежуточный контроль; зачет.
4.	Физиологическая	16	8	8	опрос;

	мощность человека				промежуточный контроль; зачет.
	Итого:	68	15	53	

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ПДО: Аюшеева Елена Алексеевна

Творческое объединение: «Человек и его здоровье»

Место проведения: ГБОУ «РМШИ»

Форма занятия: теоретические и практические

№	Дата	Кол-во час.	Название темы	Форма контроля
1-2	1 неделя	2	История и методы изучения клетки. Клеточная теория	Промежуточный контроль
3	2 неделя	1	Изучение продольного и поперечного сечения гидры под микроскопом на готовых микропрепаратах и их описание	Промежуточный контроль
4	2 неделя	1	Изучение поперечного сечения аскариды и поперечного сечения дождевого червя под микроскопом на готовых микропрепаратах и их описание	Промежуточный контроль
5	3 неделя	1	Изучение строения чешуи золотой рыбки и строения пера птицы	Промежуточный контроль
6	3 неделя	1	Изучение строения лапки пчелы и строения крыла бабочки	Промежуточный контроль
7	4 неделя	1	Изучение строения ротового аппарата бабочки и саранчи	Промежуточный контроль
8	4 неделя	1	Изучение ороговевающего эпителия	Промежуточный контроль
9	5 неделя	1	Изучение продольного сечения костной ткани и среза кости	Промежуточный контроль
10	5 неделя	1	Изучение сечения артерии и вены	Промежуточный контроль
11	6 неделя	1	Изучение мазка крови человека и лягушки	Промежуточный контроль
12	6 неделя	1	Изучение сечения стенки желудка и легкого	Промежуточный контроль
13	7 неделя	1	Изучение продольного сечения языка и среза кожи	Промежуточный контроль
14	7 неделя	1	Изучение поперечного сечения нервного узла и нейрона	Промежуточный контроль

15	8 неделя	1	Изучение строения гладких мышц и мазка спермы человека	Промежуточный контроль
16	8 неделя	1	Индивидуальное развитие организмов	Промежуточный контроль
17-18	1 неделя	2	Биология человека. Органы и системы органов	Промежуточный контроль
18-19	2 неделя	2	Изучение анатомической модели глаза, строение и функция	Промежуточный контроль
20-21	3 неделя	2	Изучение анатомической модели уха, строение и функция	Промежуточный контроль
22-23	4 неделя	2	Изучение модели носа в разрезе Строение и функция	Промежуточный контроль
24-25	5 неделя	2	Изучение модели гортани в разрезе, строение и функция	Промежуточный контроль
26-27	6 неделя	2	Изучение модели желудка в разрезе, строение и функция	Промежуточный контроль
28-29	7 неделя	2	Изучение анатомической модели сердца, строение и функция	Промежуточный контроль
30-31	8 неделя	2	Изучение модели почки в разрезе, строение и функция	Промежуточный контроль
32	1 неделя	1	Изучение модели локтевого сустава	Промежуточный контроль
33	1 неделя	1	Различные способы эвакуации пострадавшего	Промежуточный контроль
34-37	2 неделя 3 неделя	4	Наложение жгутов, повязок и шин	Промежуточный контроль
38-39	4 неделя	2	Извлечение (вынесение) из завалов, развалин и труднодоступных мест, очагов пожаров, поврежденных автотранспортных средств.	Промежуточный контроль
40-41	5 неделя	2	Имитация проведения сердечно-легочной реанимации	Промежуточный контроль
42-45	6 неделя 7 неделя	4	Оказание первой помощи при травмах.	Промежуточный контроль
46-49	8 неделя 9 неделя	4	Повторение	Промежуточный контроль
50-52	10 неделя	2	Выбор и подготовка сдачи проекта	Промежуточный контроль
53-56	1 неделя 2 неделя	4	Физиологическая мощность человека Проведения демонстраций и учебно-исследовательских работ по физиологии	Промежуточный контроль
57-58	3 неделя	2	Измерения объёмных и скоростных	Промежуточный контроль

			показателей дыхания	й контроль
59-60	4 неделя	2	Измерения частоты и формы пульсовых колебаний человека	Промежуточный контроль
61-62	5 неделя	2	Измерения артериального давления	Промежуточный контроль
63-64	6 неделя	2	Измерения силы мышечного сжатия кисти руки человека	Промежуточный контроль
65-66	7 неделя	2	Повторение	Промежуточный контроль
67-68	8 неделя	2	Демонстрация учебно-исследовательских работ за год	Промежуточный контроль
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34 неделя
Количество учебных дней	1 год обучения (от 68 час. - 68 дней)
Даты начала и окончания учебного года	С 1 сентября по 24 мая для обучающихся
Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная - октябрь Промежуточная - декабрь Итоговая - май в конце 1 года обучения
Сроки итоговой аттестации	(по УП) в конце каждого года обучения (май)

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Площадь кабинета (зала)- 16 кв. метров, помещение с 2 окнами и 1 дверью. Стол для компьютера, переносная доска
Получено по Программе «Новые места»:	Стол ученический -8, Стул ученический лабораторный -16, Шкаф для коллекций и дидактических материалов, Микроскоп световой – 2, Цифровой USB-микроскоп – 1, Микроскоп стереоскопический (бинокуляр) – 2, Цифровая лаборатория по физиологии – 1, Тренажер-манекен «Максим» - 1, Тренажер для эвакуации и оказания первой помощи «Алекс» - 1, Интерактивный экспонат «Физиологическая мощьность человека» - 1

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Информационное обеспечение	Принтер и монитор
Кадровое обеспечение	Учитель химии и биологии, высшей категории

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формами аттестации являются: творческая работа на основе проекта.

### 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

**Методы обучения:**

- Словесный
- Наглядный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Проектный

**Формы организации образовательной деятельности:**

- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Защита проекта
- Мини-конференция

**Педагогические технологии с указанием автора:**

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Проектная технология
- Здоровьесберегающая технология.

**Дидактические материалы:** ссылка на папку

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты
- Образцы изделий

### 1.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

*Литература для обучающихся*

1. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учебник для 9 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2000.- 220 с
2. Зайцева Е.Ю. Биология. "Организм человека и его здоровье" / Е.Ю. Зайцева. - М.: Астрель, 2012. - 375 с.
3. Исаева Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки / Е.Л. Исаева. - М.: Феникс, 2015. - 128 с.
4. Пучко Людмила. Жизнь и здоровье человека в вопросах и ответах Многомерной медицины /Людмила Пучко. М.: Машиностроение,2013.-504 с.
5. Шапиро Я.С., Панина Г.Н. Микробиология 10-11 классы; учебное пособие. М.: Вентана-Граф, 2008.- 272 с.

*Литература для учителя:*

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное.-М.: РУДН, 2001.-408с.

2. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 с.
3. Дружинин В.Н., Психология общих способностей. 3-е изд.- СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: ил.
4. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г.Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос,2016.- 192 с.
5. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- М.: Academia, 2013.- 400 с.
6. Мушкамбаров Н. Н., Кузнецов С. Л., Молекулярная биология, Изд. Медицинское информационное агенство, 2007.- 220 с.
7. Пехов А.П. Биология с основами экологии: Учебник. 7-е изд., стер. – СПб.: Изд-во «Лань», 2007.- 688 с.
8. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.
9. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.
10. Теплов Б. М. Способности и одарённость. / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982,- 136с.
11. Физиология человека: В 3-х томах. Пер. с англ. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – 3-е изд. – М.: Изд-во «Мир», 2005. Том 1 – 323 с., Том 2 – 314 с., Том 3 – 228 с.

#### **Интернет-ресурсы**

<http://www.eco.nw.ru> Вся биология: научно-образовательный портал

<http://n-t.ru/nl/mf> Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас

<http://www.mgsun.ru> Опорно-двигательная система человека: образовательный сайт

<http://www.anatomcom.ru/> Анатомия человека - атлас

<http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях

<http://www.sbio.info> Вся биология