

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ПРОХЛАДНЫЙ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»

МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ НАТУРАЛИСТОВ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПРОХЛАДНЫЙ
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МОДО СЮН Г.О. ПРОХЛАДНЫЙ КБР)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МОДО СЮН г.о. Прохладный КБР
(протокол от 01 июля 2024 г. № 5)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОДО СЮН
г.о. Прохладный КБР
Чернова Ю.А.
Приказ от 03 июля 2024 г. № 56



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»**

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированный
Адресат: 14-16 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)
Форма обучения: очная
Автор-составитель: Чернова Ю.А., ПДО

г. Прохладный, 2024 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Программа «Человек и его здоровье» сочетает в себе валеологическую и экологическую составляющие. Основными принципами программы являются - принцип сознательности и активности в обучении, принципы гуманизации, дифференциации, экологизации и связи обучения с практикой.

Специфика деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями. Практические занятия по программе связаны с использованием современных образовательных технологий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровьесберегающих технологий. Практические задания способствуют умению применять полученные теоретические знания на практике, например, в умении оказать первую медицинскую помощь при травмах, отравлении, некоторых видах заболеваний. Практические занятия проходят в разных формах – индивидуальных и в форме практических работ.

Представленная программа содержит лабораторный практикум, тестирование, проектную деятельность, которая выражается в самостоятельной работе обучающихся по поиску литературы, её анализу, составлению отчетов. Лекционная и практическая части курса предполагают широкое использование видеофильмов, слайдов, сети Интернет, наглядных пособий.

Направленность программы - естественнонаучная, программа предполагает рассмотрение теоретических и практических вопросов изучения человеческого организма, выполнения им физиологических функций, профилактики их нарушений, на формирование умений и навыков оказания доврачебной помощи.

Уровень реализации программы - базовый. Содержание учебного материала направлено на углубленное изучение материала по анатомии и физиологии человека. Программа формирует 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.

Вид программы: модифицированный.

Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Национальный проект «Образование».
3. Конвенция ООН о правах ребенка.
4. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. №11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).
8. Федеральный закон от 13.07.2020г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010г. №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
13. Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014г. №1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
15. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
16. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).
17. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
18. Письмо Минобрнауки РФ от 03.04.2015 г. №АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по НОКО» (вместе с «Методическими рекомендациями по независимой оценке качества образования образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»).
19. Письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2017 г. №ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).
20. Постановление Правительства РФ от 20.10.2021г. №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».

21. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020г. №831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления информации».
22. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014г. №23-РЗ «Об образовании».
23. Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015г. №778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».
24. Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».
25. Приказ Минпросвещения КБР от 18.09.2023г. №22/1061 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».
26. Письмо Минпросвещения КБР от 20.06.2024г. №22-16-17/5456 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), «Методическими рекомендациями по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеразвивающих программ»).
27. Постановление от 25.10.2023г. №1134 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городском округе Прохладный КБР» (с изменениями и дополнениями).
28. Устав ОУ.
29. Иные локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность дополнительного образования детей.

Актуальность заключается в том, что данная программа предназначена для обучающихся, которых интересует комплекс дисциплин, связанных со здоровьем человека, здоровым образом жизни, профилактикой экологических нарушений в повседневной жизни. Человек рассматривается с позиций биологических и социальных аспектов, т.е. как биосоциальное существо. Данная программа позволит не только обобщить понятие о здоровом образе жизни, но и развить умения и навыки по его соблюдению, сформировать у обучающихся ценностное отношение к своему здоровью и активную жизненную позицию по его сохранению.

Новизна программы состоит в формировании у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию здоровьесберегающей практики. Человек рассматривается не только как система органов, но и даются конкретные рекомендации по профилактике заболеваемости каждой из систем. Практические и самостоятельные работы проводятся с использованием интерактивного пособия «Человек. Анатомия и физиология человека».

Отличительные особенности программы

Данная программа интегрирует с экологией и валеологией, что позволит раскрыть не только проблемы влияния окружающей среды на деятельность органов и систем человека, но и способы защиты организма от влияния неблагоприятных факторов.

Педагогическая целесообразность

Программа, ориентируясь на интересы обучающихся, позволяет решать учебные задачи, углубляя, расширяя и систематизируя знания; помогает понять, что здоровье

человека - это достояние всего общества и необходимо бережно относиться как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих, что здоровье напрямую зависят от факторов окружающей среды.

В процессе обучения у обучающихся вырабатываются понятия и навыки познания своей личности, возможностей своего характера, способности воспроизводить нужную информацию о наследственности и здоровье, противостоять вредным привычкам, стрессовым ситуациям, умение правильно вести себя в той или иной ситуации, оказывать первую помощь.

Обучаясь по программе «Человек и его здоровье» обучающиеся приобретут умения участвовать в дискуссиях, собирать и анализировать данные для проектов, обоснованно характеризовать влияние неблагоприятных воздействий и вредных привычек на здоровье отдельных органов и систем в целом, объяснять с биологических позиций необходимость бережного отношения к окружающей среде.

Адресат программы

- категория детей – обучающиеся имеющие мотивацию к изучению естественнонаучных дисциплин;
- возраст детей – от 14 до 16 лет.

Объем и сроки реализации

Программа рассчитана на один год обучения, всего 72 часа в год, из них теория – 29 часов, практика – 43 часа.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (по 40 минут с перерывом 10 минут). Предусмотрены гимнастика для глаз и динамическая пауза в ходе занятий с целью снять мышечное, глазное и психоэмоциональное напряжение.

Наполняемость группы

Количество обучающихся в учебной группе 10 человек: в группу могут быть приняты все желающие без предварительного отбора. Группы формируются из обучающихся 14-16 лет. Состав группы обучающихся – постоянный. Допускается дополнительный набор обучающихся на обучение при наличии освободившихся мест на начальном этапе обучения.

Форма обучения: очная.

Формы занятий

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение года. Занятия проводятся по группам. Формы проведения учебных занятий подобраны с учетом возрастных психологических особенностей обучающихся, целей и задач образовательной программы, специфики и других факторов. Программой предусмотрены следующие формы занятий:

- беседа;
- лекция;
- комбинированные занятия;
- самостоятельная работа;
- лабораторная работа;
- практическая работа.

Цель – создание оптимальных условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей к изучению анатомии, валеологии, экологии и других смежных дисциплин естественнонаучной

направленности.

Задачи

Личностные:

- повышать мотивацию к обучению, получению новых знаний, к ведению здорового образа жизни;
- формировать позитивную, созидательную жизненную позицию среди подростков, стремление к соблюдению принципов и правил безопасности жизнедеятельности, призывать к отказу от вредных привычек и пагубных пристрастий и подкрепление этой позиции естественнонаучными знаниями;
- формировать умение планировать свою деятельность по саморазвитию, самовоспитанию и достигать поставленные цели.

Предметные:

- изучать строение организма человека и функционирования его органов и систем;
- расширять знания об особенностях строения и функционирования различных систем организма у детей школьного возраста;
- выявлять связи организма человека с внешней средой, социальные и экологические факторы воздействия на организм;
- углублять теоретические и практические знания по дисциплинам естественнонаучной направленности.

Метапредметные:

- развивать мировоззрение обучающихся;
- развивать профессиональную ориентацию обучающихся, знакомить их с профессиями, связанными с биологией и экологией, на стыке с другими смежными науками;
- развивать умения анализировать свою деятельность, стремление к объективной самооценке;
- развивать потребности в самообразовании и самоопределении личности.

Учебный план

№	Разделы/темы программы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
I.	Введение в программу «Человек и его здоровье».	1	1	2	
1.	Введение в программу «Человек и его здоровье». Инструктаж по ТБ	1	1	1	Опрос по теме
II.	Организм как живая открытая система	1	1	2	
2.	Основные свойства организма	1	1	1	Опрос по теме
III.	Защитные функции организма	2	2	4	
3.	Внешние биологические барьеры, их роль в защите организма.	2	0	2	Опрос по теме
4.	Защитные механизмы организма	0	2	2	Лабораторный практикум
IV.	Окружающая среда и гигиена опорно-двигательной системы	4	4	8	

5.	Опорно-двигательная система, ее значение.	2	0	2	Опрос по теме
6.	Определение типа телосложения, осанки	0	2	2	Лабораторный практикум:
7.	Остеология – наука о костях.	2	0	2	Опрос по теме
8.	Самонаблюдение за изменением мышц в зависимости от тренировки. Оказание доврачебной помощи при переломах костей.	0	2	0	Лабораторный практикум
V.	Окружающая среда и гигиена кровеносной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека	4	6	10	
9.	Кровеносная система.	2	0	2	Опрос по теме
10.	Изучение клеток крови человека и животных под микроскопом. Инструктаж по ТБ при работе с микроскопами.	0	2	2	Лабораторный практикум
11.	Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний.	2	0	2	Опрос по теме
12.	Определение влияния физической нагрузки на работу сердца.	0	2	2	Лабораторный практикум
13.	Реакция сердечно-сосудистой системы человека на физическую нагрузку.	0	2	2	Проектная деятельность
VI.	Окружающая среда и гигиена пищеварительной системы человека	4	6	10	
14.	Пищеварительная система, её значение.	2	0	2	Опрос по теме
15.	Изучение клеток слизистой оболочки полости рта.	0	2	2	Лабораторный практикум
16.	Гигиена и профилактика заболеваний зубов.	0	2	2	Лабораторный практикум
17.	Пищеварение в ротовой полости, желудке, кишечнике.	2	0	2	Опрос по теме
18.	Определение суточной калорийности питания.	0	2	2	Лабораторный практикум
VII.	Влияние окружающей среды на функциональную деятельность выделительных систем организма человека	4	6	10	
19.	Дыхательная система, её значение и сущность. Повторный инструктаж по ТБ.	2	0	2	Опрос по теме
20.	Определение полного, поверхностного, носового дыхания, жизненной емкости легких.	0	2	2	Лабораторный практикум
21.	Выделительная система.	2	0	2	Опрос по теме

22.	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях и электрошоке.	0	2	2	Лабораторный практикум
23.	Влияние вредных привычек на здоровье человека.	0	2	2	Проектная деятельность
VIII.	Взаимосвязь окружающей среды с обменными процессами в организме человека	2	6	8	
24.	Обмен веществ и энергии. Общее представление о метаболизме.	2	0	2	Опрос по теме
25.	Свойства белков, жиров и углеводов.	0	2	2	Лабораторный практикум
26.	Определение энергозатрат человека в течение дня.	0	2	2	Лабораторный практикум
27.	Роль витаминов в обменных процессах организма.	0	2	2	Лабораторный практикум
IX.	Воздействие окружающей среды на органы чувств и ВНД человека	4	8	12	
28.	Органы чувств. Общие представления об органах чувств и анализаторах.	2	0	2	Опрос по теме
29.	Нервная система.	2	0	2	Опрос по теме
30.	Сравнительная характеристика безусловных и условных рефлексов.	0	2	2	Лабораторный практикум
31.	Память, ее виды	0	2	2	Лабораторный практикум
32.	Органы чувств, их гигиена и профилактика	0	2	2	Лабораторный практикум
33.	Высшая нервная деятельность	0	2	2	Лабораторный практикум
X.	Функциональные особенности и развития человеческого организма	1	1	2	
34.	Эндокринная система.	1	1	2	Опрос по теме
XI.	Экология человека	1	1	2	
35.	Естественно-природные аспекты жизнедеятельности человека. Биологическое, социальное и нравственное в природе человека.	1	1	2	Опрос по теме
XII.	Итоговое занятие	0	2	2	
36.	Человек и его здоровье.	0	2	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	29	43	72	

Содержание учебного плана

Раздел I. Введение в программу «Человек и его здоровье» (2 часа)

Тема 1. Введение в программу «Человек и его здоровье». Инструктаж по ТБ (2 часа)

Теория: Знакомство с объемом программы, целями и задачами курса «Человек и его здоровье». Значение биологических знаний и основные области их применения. Вводный инструктаж по ТБ во время проведения практических занятий и лабораторных работ с применением анатомических моделей и тренажеров. Правила поведения для

обучающихся. Консультации, экскурсии, оформление документов сопровождающих УВП для обучающихся и родителей.

Практика: Определение первоначальных знаний и уровня подготовки обучающихся по биологии.

Раздел II. Организм как живая открытая система (2 часа)

Тема 2. Основные свойства организма (2 часа)

Теория: Обмен веществ – признак жизни. Саморегуляция функций организма. Внутренняя среда организма, зависимость гомеостаза от условий внешней среды. Неблагоприятные факторы окружающей среды и их воздействие на организм. Взаимодействие организма с внешней средой. Исследование причин, влияющих на состояние здоровья населения.

Практика: Оценка состояния физического здоровья.

Раздел III. Защитные механизмы организма (4 часа)

Тема 3. Внешние биологические барьеры, их роль в защите организма (2 часа)

Теория: Иммунная защита организма, формы иммунитета, свойства иммунной системы. Зависимость состояния организма от его защитных свойств. Иммунитет, его виды. Учение об иммунитете. Инфекционные болезни, прививки. СПИД и борьба с ним.

Тема 4. Защитные механизмы организма (2 часа)

Практика: Защитные механизмы организма. Составление индивидуальной программы укрепления здоровья. Оценка состояния противоинфекционного иммунитета.

Раздел IV. Окружающая среда и гигиена опорно-двигательной системы (8 часов)

Тема 5. Опорно-двигательная система, ее значение (2 часа)

Теория: Пассивная часть опорно-двигательного аппарата. Скелет человека, его значение, сходство скелетов человека и животных. Особенности скелета человека, связанные с трудовой деятельностью и прямохождением. Типы соединения костей.

Тема 6. Определение типа телосложения, осанки (2 часа)

Практика: Определение типа телосложения, осанки. Режим двигательной активности для разных возрастных групп.

Тема 7. Остеология – наука о костях (2 часа)

Теория: Состав, строение, классификация и свойства костей. Рост костей. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах и переломах костей.

Тема 8. Самонаблюдение за изменением мышц в зависимости от тренировки. Оказание доврачебной помощи при переломах костей (2 часа)

Практика: Самонаблюдение за изменением мышц в зависимости от тренировки. Оказание доврачебной помощи при переломах костей.

Раздел V. Окружающая среда и гигиена кровеносной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека (10 часов)

Тема 9. Кровеносная система (2 часа)

Теория: Внутренняя среда организма. Гомеостаз. Значение крови и кровообращения. Гематология – наука о крови. Состав крови и характеристики ее компонентов. Механизм свертывания крови. Группы крови. Переливание крови. Донорство. Общее представление о системе кровообращения. Строение артерий, капилляров, вен. Строение сердца. Свойства сердечной мышцы. Большой и малый круги кровообращения. Кровоснабжение сердца. Работа сердца. Кровяное давление. Регуляция сердечной деятельности. Лимфа и лимфообращение.

Тема 10. Изучение клеток крови человека и животных под микроскопом. Инструктаж по

ТБ при работе с микроскопами (2 часа)

Практика: Изучение клеток крови человека и животных под микроскопом.

Тема 11. Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний (2 часа)

Теория: Первая помощь при кровотечениях. Физиологические особенности и гигиена кровеносной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека. Функциональные нарушения работы сердца, кровеносной системы, их профилактика.

Тема 12. Определение влияния физической нагрузки на работу сердца (2 часа)

Практика: Определение влияния физической нагрузки на работу сердца.

Тема 13. Реакция сердечно-сосудистой системы человека на физическую нагрузку (2 часа)

Практика: Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы.

Раздел VI. Окружающая среда и гигиена пищеварительной системы человека (10 часа)

Тема 14. Пищеварительная система, её значение (2 часа)

Теория: Строение и функции органов пищеварения. Этапы процесса пищеварения, пищеварительные ферменты. Работы И.П. Павлова по изучению пищеварения. Пищеварительные железы. Всасывание. Регуляция пищеварения. Предупреждение гельминтозов и желудочно-кишечных заболеваний.

Тема 15-16. Клетки слизистой оболочки полости рта (4 часа)

Практика: Изучение клеток слизистой оболочки полости рта. Гигиена и профилактика заболеваний зубов.

Тема 17. Пищеварение в ротовой полости, желудке, кишечнике (2 часа)

Теория: Функциональные нарушения и гигиена пищеварения в железах пищеварительной системы. Функциональные нарушения и гигиена пищеварения в кишечнике. Функция аппендикса в организме. Проблемы питания человека. Экологически чистые продукты.

Тема 18. Определение суточной калорийности питания (2 часа)

Практика: Составление суточного меню здорового питания.

Раздел VII. Влияние окружающей среды на функциональную деятельность выделительных и дыхательных систем организма человека. (10 часов)

Тема 19. Дыхательная система, её значение и сущность. Повторный инструктаж по ТБ (2 часа)

Теория: Повторный инструктаж по ТБ во время проведения практических и лабораторных работ с применением анатомических моделей и тренажеров. Строение и функции органов дыхания. Голосовой аппарат. Механизм входа и выхода. Вентиляция легких и дыхательный акт. Диффузия газов в крови. Транспорт газов кровью. Регуляция дыхания. Искусственное дыхание.

Тема 20. Определение полного, поверхностного, носового дыхания, жизненной емкости легких (2 часа)

Практика: Определение полного, поверхностного, носового дыхания, жизненной емкости легких.

Тема 21. Выделительная система (2 часа)

Теория: Значение выделения из организма конечных продуктов обмена веществ. Органы мочевыделительной системы, их функции. Регуляция деятельности почек. Функциональные особенности, гигиена и профилактика половой и мочевыделительной систем. Кожа. Функциональные особенности, строение, гигиена и профилактика заболеваний кожи.

Тема 22. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях и

электрошоке (2 часа)

Практика: Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях и электрошоке.

Тема 23. Влияние вредных привычек на здоровье человека (2 часа)

Практика: Влияние вредных привычек на здоровье человека.

Раздел VIII. Взаимосвязь окружающей среды с обменными процессами в организме человека. (8 часов)

Тема 24. Обмен веществ и энергии. Общее представление о метаболизме (2 часа)

Теория: Анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь. Обмен органических веществ, воды и минеральных солей. Витамины. Функции витаминов в обмене веществ. Гипо- и гипервитаминозы. Аллергические болезни и их причины. Профилактика аллергии. Патология и профилактика обменных процессов в организме.

Тема 25. Свойства белков, жиров и углеводов (2 часа)

Практика: Определение свойств белков, жиров и углеводов.

Тема 26. Определение энергозатрат человека в течение дня (2 часа)

Практика: Составления дневника наблюдения энергозатрат человека в течение дня.

Тема 27. Витамины. Функции витаминов в обмене веществ (2 часа)

Практика: Роль витаминов в обменных процессах организма

Раздел IX. Воздействие окружающей среды на органы чувств и ВНД человека. (12 часов)

Тема 28. Органы чувств. Общие представления об органах чувств и анализаторах (2 часа)

Теория: Орган зрения: строение и аккомодация глаза, световая чувствительность, адаптация, острота зрения, бинокулярное зрение. Орган слуха: строение, передача и восприятие звуковых колебаний. Орган равновесия: строение и функции. Органы обоняния и вкуса. Гигиена органов чувств. Физиологические особенности глаза — органа зрения, гигиена и профилактика глазных заболеваний. Физиологические особенности уха, гигиена и профилактика заболеваний.

Тема 29. Нервная система (2 часа)

Теория: Структурные элементы нервной системы: нейрон, нервное волокно, клетки глии, мозговые оболочки, рецепторы нервов. Анатомия центральной и периферической нервной системы. Автономная нервная система. Высшая нервная деятельность. Внимание. Первая и вторая сигнальные системы. Четыре типа высшей нервной деятельности. Сознание. Мышление. Сон и его физиологические особенности.

Тема 30. Сравнительная характеристика безусловных и условных рефлексов (2 часа)

Практика: Определение условных и безусловных рефлексов.

Тема 31. Память, ее виды (2 часа)

Практика: Определение видов и объемов памяти.

Тема 32. Органы чувств, их гигиена и профилактика (2 часа)

Практика: Определение гигиенических требований к освещению рабочего места. Определение гигиенических требований при работе за компьютером. Меры по снижению утомляемости зрения.

Тема 33. Высшая нервная деятельность (2 часа)

Практика: Анкетирование, выявляющее особенности мыслительной деятельности людей правополушарных и левополушарных.

Раздел X. Функциональные особенности и развития человеческого организма. (2 часа)

Тема 34. Эндокринная система (2 часа)

Теория: Экзокринные и эндокринные железы. Гормоны. Внутрисекреторная деятельность желез. Нарушения их функций. Патологические изменения функций эндокринных желез. Половое созревание. Репродуктивная система. Строение и функции мужской и женской репродуктивной системы. Оплодотворение, внутриутробное и постэмбриональное развитие организма. Наследование групп крови и резус-фактора. Факторы риска и возможные пути их предупреждения. Профилактика заболеваний репродуктивной системы.

Практика: Тестирование по теме «Функциональные особенности и развития человеческого организма».

Раздел XI. Экология человека (2 часа)

Тема 35. Естественно-природные аспекты жизнедеятельности человека. Биологическое, социальное и нравственное в природе человека (2 часа)

Теория: Влияние социальных факторов на природу человека. Вредные привычки. Вредное пристрастие к курению. Алкоголь. Наркомания и токсикомания. СПИД. Здоровый образ жизни и его влияние на природу человека. Значение культуры в формировании личности человека.

Практика: Тестирование по теме «Экология человека».

Раздел XII. Итоговое занятие

Тема 36. Итоговое занятие по программе «Человек и его здоровье» (2 часа)

Практика: Тестирование по теме «Человек и его здоровье».

Планируемые результаты

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- мотивация к обучению, получению новых знаний, к ведению здорового образа жизни;
- стремление к соблюдению принципов и правил безопасности жизнедеятельности, к отказу от вредных привычек и пагубных пристрастий;
- умение планировать свою деятельность по саморазвитию, самовоспитанию и достигать поставленные цели.

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- особенности строения и функционирования различных систем организма подростка и человека в целом;
- связь организма человека с внешней средой, о социальных и экологических факторах воздействующих на организм;
- теоретические и практические знания по анатомии и физиологии человека.

Метапредметные:

Обучающиеся будут:

- профессионально ориентироваться в мире современных профессий, связанных с биологией, экологией, и с другими смежными науками;
- реализовывать свои потребности в разнообразии форм общения, в том числе состязательных, в позитивном самоутверждении личности;
- анализировать свою деятельность, стремление к объективной самооценке.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарные правила СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020 (СанПин2.4.3648-20, пункт 3.6).

Год обучения (уровень программы)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (базовый)	02.09	31.05	36	72	1 раз в неделю по два академических часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета со следующим оборудованием:

- ученические столы (5 штук);
- ученические стулья (10 штук);
- ноутбук– 1 шт.;
- колонки или иная акустическая система;
- мультимедийный проектор и экран (или интерактивная доска).

Инструменты и материалы

- тетрадь в клетку (36 листов);
- микроскоп (оптический);
- тренажер для освоения навыков сердечно-легочной реанимации взрослого и ребенка;
- тренажер для оказания первой помощи на месте происшествия;
- набор «Органы чувств»;
- анатомическая модель глаза;
- анатомическая модель уха;
- модель гортани в разрезе;
- модель желудка в разрезе;
- модель локтевого сустава подвижная;
- модель носа в разрезе;
- модель почки в разрезе;
- модель сердца (демонстрационная);
- имитаторы ранений и поражений для тренажера-манекена;
- цифровая лаборатория по физиологии;
- интерактивное пособие «Человек. Строение тела человека».

Программное обеспечение

Наличие программного обеспечения:

- Операционная система не ниже Windows 7; 4 Гб оперативной памяти;

- Офисный пакет MS Office.
- Возможность выхода в Интернет.

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеразвивающей программы.

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Методическое обеспечение:

1. Лекции.
2. Лабораторные практикум: самостоятельные и практические занятия.
3. Проектная деятельность
4. Презентация и видеофильмы по темам программы.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- Индивидуальная.
- Групповая.
- Фронтальная.

Использование таких методов, как рассказ, объяснение, беседа, задание, упражнение, чередуются с проектными, где используются наглядно-иллюстративные методы, такие как показ, демонстрация наглядных пособий, образцов, схем, мультимедийные презентации.

Занятие, как основная форма организации образовательной деятельности, содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению изученного материала. Условно можно выделить следующие части организации занятия:

1. Организация начала занятия, постановка личностных, предметных и метапредметных задач, сообщение темы и плана занятия.
2. Проверка имеющихся у обучающихся знаний и умений и их готовности к изучению новой темы.
3. Ознакомление с новыми знаниями и умениями.
4. Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков по образцу, а также их применение в сходных ситуациях, проведение практических работ.
5. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Виды занятий:

- Формирование и совершенствование умений и навыков (изучение нового материала, практика).
- Обобщение и систематизация знаний (самостоятельная работа, творческая работа, дискуссия).
- Контроль и проверка умений и навыков (самостоятельная работа).
- Комбинированное занятие.

Методы обучения:

- Устный.
- Проблемный.
- Частично-поисковый.
- Исследовательский.
- Создание ситуаций творческого поиска.

Формы аттестации

В ходе реализации программы предусмотрены различные виды контроля по основным разделам программы. Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающимися практических заданий. Промежуточная аттестация проводится согласно Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся Муниципальной организации дополнительного образования «Станция юных натуралистов» городского округа Прохладный.

Оценочные материалы

Критериями оценок по данной программе является:

- тестирование обучающихся по основным разделам и темам программы, работа с дидактическим материалом, творческие задания, создание презентаций.
- наличие грамот, дипломов, сертификатов, подтверждающих результаты участия обучающихся объединения в конкурсах, конференциях, предметных олимпиадах разного уровня по биологии;
- участие в олимпиадах, конкурсах, научно-практических конференциях различного уровня по биологии с использованием компьютерных информационных технологий.
- систематическое наблюдение за развитием личности обучающегося;
- педагогическая диагностика обучающихся.

Уровни оценки

	Теория	Практика
Высокий	Отлично владеет терминологией, применяет знания в самостоятельной работе	Самостоятельно выполняет лабораторный практикум в соответствии с заданием
Средний	Знает, но не владеет биологической терминологией	Выполняет лабораторный практикум с небольшими подсказками педагога, выполняет простые работы
Низкий	Частично знает биологическую терминологию	Выполняет лабораторный практикум с помощью педагога

При отслеживании результативности педагог может использовать следующие формы диагностики:

Начальный или входной контроль. Проводится на первых занятиях в сентябре с целью определения уровня развития детей. Он может быть в форме собеседования, тестирования, диагностической беседы, опроса, игры.

Промежуточный контроль с целью определения результатов обучения (проводится по окончании полугодия). Целесообразно проводить в виде тестирования, практической или индивидуальной работы.

Итоговый контроль проводится с целью определения изменения уровня развития детей, их способностей (на конец года).

Оценочные материалы

1. Мониторинг образовательного уровня обучающихся (приложение 1).
2. Ведомость итоговой аттестации (приложение 2).
3. Примерные вопросы тестирования промежуточного контроля (приложение 3).

Список литературы для педагога

1. Биология. Задания и упражнения. Т.Л. Богданова. Москва «Высшая школа» 1991г.
2. Биология. Иллюстрированный словарь. Москва «Астрель», 2005г.
3. Биология. Технологические карты уроков. В.Н.Семенцова. Санкт – Петербург «Паритет» 2002г.
4. Тайны анатомии. Кэрол Доннер. Москва «Мир»1988г.
5. Человек, его здоровье и окружающая среда. Д. П. Гольнева. Челябинск «Факел» 1995г.
6. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье. Книга для учителя. Москва «Первое сентября» 2000г.

Список литература для обучающихся

1. Биология. Анатомия человека. Авторский коллектив. Москва «Эксмо», 2003г.
2. Биология. Иллюстрированный словарь. Москва «Астрель», 2005г.
3. Биология. Задания и упражнения. Т.Л. Богданова. Москва «Высшая школа».1991г.
4. «Как же вы устроены, господин тело?» Л.Этинген. Москва «Линка – Пресс» 1997г.
5. Тайны анатомии. Кэрол Доннер. Москва «Мир» 1988г.
6. Человек, его здоровье и окружающая среда. Д. П. Гольнева. Челябинск «Факел» 1995г.

Интернет-ресурсы

1. Атлас. Анатомия и физиология человека [Фото, видео, текст] – режим доступа: <https://e-library.sammu.uz/>
2. База знаний по экологии [Фото, видео, текст] – режим доступа: <https://humbio.ru/>
3. Биологический словарь [Фото, текст] – режим доступа <http://www.ckii.ru/Library/Vocabulary/59>
4. Биология [Фото, видео, текст] – режим доступа: <http://biologylib.ru/>
5. Проект «Вся биология» [Фото, видео, текст] – режим доступа: <https://sbio.info/>

Мониторинг образовательного уровня учащихся

Результаты мониторинга

ФИО педагога:

Название объединения: «Человек и его здоровье»

Группа №__

№ п/п	Ф. И. обучающегося	Вводный контроль (тест)	Промежуточный контроль (тест)	Итоговый контроль (тест)

Приложение 2

Ведомость итоговой аттестации

Объединение «Человек и его здоровье», базовый уровень

Группа №__

№ п/п	Ф. И. обучающегося	Формы контроля			
		Участие в конкурсах	Участие в мероприятиях	Тест	Итоговый зачёт

Приложение 3

Примерные задания для объединения «Человек и его здоровье»**Итоговый контроль**

1. Вставьте в текст «Нервная ткань человека» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.

НЕРВНАЯ ТКАНЬ ЧЕЛОВЕКА

Главные клетки, образующие нервную ткань, называют _____ (А). Они состоят из тела и цитоплазматических отростков. Один из отростков нервной клетки обычно длиннее всех остальных, это — _____ (Б). Также от нервной клетки отходят один или несколько коротких, сильно ветвящихся отростков; их называют _____ (В). Скопление тел и коротких отростков в центральной нервной системе образуют _____ (Г).

Перечень терминов

1) клетки спутники	2) нейроны	3) нефроны	4) дендрит
5) аксон	6) серое вещество	7) белое вещество	8) нервный узел

А	Б	В	Г

2. Вставьте в текст «Движение крови в организме человека» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.

ДВИЖЕНИЕ КРОВИ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Сердце человека разделено сплошной перегородкой на левую и правую части. В левой части сердца содержится только _____ (А) кровь. Сосуды, пронизывающее всё наше тело, по строению неодинаковы. _____ (Б) — это сосуды, по которым кровь движется от сердца. У человека имеется два круга кровообращения. Камера сердца, от которой начинается большой круг кровообращения, называется _____ (В), а заканчивается большой круг в _____ (Г).

Перечень терминов

1) вена	2) артерия	3) капилляр	4) левый желудочек
5) правый желудочек	6) правое предсердие	7) артериальная кровь	8) венозная кровь

А	Б	В	Г

3. Вставьте в текст «Этапы энергетического обмена» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.

ЭТАПЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБМЕНА

Энергетический обмен происходит в несколько этапов. Первый этап протекает в _____ (А) системе животного. Он характеризуется тем, что сложные органические вещества расщепляются до менее сложных.

Второй этап протекает в _____ (Б) и назван бескислородным этапом, так как осуществляется без участия кислорода. Другое его название — _____ (В). Третий этап энергетического обмена — кислородный — осуществляется непосредственно внутри _____ (Г) на кристах, где при участии ферментов происходит синтез АТФ.

Перечень терминов

1) гликолиз	2) лизосома	3) митохондрия	4) кровеносная
5) пищеварительная	6) межклеточная жидкость	7) цитоплазма клетки	8) фотолиз

А	Б	В	Г
---	---	---	---

--	--	--	--

4. Вставьте в текст «Ткани человека» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.

ТКАНИ ЧЕЛОВЕКА

В организме человека выделяют четыре основные группы тканей. В _____ (А) тканях хорошо развито межклеточное вещество. В _____ (Б) и лимфе — межклеточное вещество _____ (В). В _____ (Г) тканях клетки плотно прилегают друг к другу. Эти ткани образуют покровы тела и выстилают полости внутренних органов.

Перечень терминов

1) эпителиальные	2) соединительные	3) покровные	4) образовательные
5) кровь	6) жидкое	7) прочное	8) эластичное

А	Б	В	Г

5. Вставьте в текст «Мышечные ткани человека» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.

МЫШЕЧНЫЕ ТКАНИ ЧЕЛОВЕКА

Волокна скелетных мышц под микроскопом _____ (А). Их длина составляет _____ (Б). Волокна сердечной мышечной ткани, в отличие от поперечнополосатой скелетной, имеют контактные участки. Совокупность клеток, образующих ткань мышц внутренних органов, называют _____ (В) мышечной тканью. Для всех типов мышечных тканей характерные свойства — возбудимость и _____ (Г).

Перечень терминов

1) поперечнополосатая	2) гладкая	3) не поперечно исчерчены	4) поперечно исчерчены
5) 10–12 см	6) 0,1 мм	7) проводимость	8) сократимость

А	Б	В	Г

6. Вставьте в текст «Нервная ткань человека» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.

НЕРВНАЯ ТКАНЬ ЧЕЛОВЕКА

Нейроны различаются по форме и функциям. Так, _____ (А) передают импульсы от органов чувств в спинной и головной мозг. Другие нейроны, _____ (Б), передают импульсы от спинного и головного мозга к мышцам и внутренним органам.

Связь между двумя типами нейронов осуществляют _____ (В). Основные свойства нервной ткани — это возбудимость и _____ (Г).

Перечень терминов

1) дендрит	2) аксон	3) серое вещество	4) чувствительный нейрон
5) вставочный нейрон	6) двигательный нейрон	7) сократимость	8) проводимость

А	Б	В	Г

7. Вставьте в текст «Формирование условного рефлекса» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр впишите в приведённую ниже таблицу.

ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВНОГО РЕФЛЕКСА

Выработка условного слюноотделительного рефлекса начинается с подачи будущего _____ (А) раздражителя, например зажигания лампочки. После этого животному дают пищу — _____ (Б) раздражитель. Пища вызывает возбуждение в _____ (В), и выделяется слюна. Если данную процедуру повторить несколько раз, то постепенно между зрительным и пищевым центрами образуется _____ (Г), что свидетельствует о сформированности условного рефлекса.

Перечень терминов

1) безусловный	2) условный	3) сильный	4) пищеварительный тракт
5) большие полушария	6) постоянная связь	7) временная связь	8) продолговатый мозг

А	Б	В	Г

8. Вставьте в текст «Кровь» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.

Кровь

Кровь – это жидкая _____ (А) ткань, состоящая из _____ (Б) и _____ (В), в которой растворены минеральные и _____ (Г) вещества. Кровь, _____ (Д) и тканевая жидкость образуют внутреннюю среду организма.

Перечень терминов

- 1) лимфа
- 2) форменный элемент
- 3) эритроцит
- 4) плазма
- 5) соединительный
- 6) тромбоцит
- 7) органический
- 8) вода

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

9. Вставьте в текст «Кровообращение человека» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого числовые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.

Кровообращение человека

Кровеносная система человека состоит из двух кругов кровообращения. Малый круг кровообращения начинается в правом _____ (А), откуда кровь по лёгочным артериям попадает в _____ (Б) лёгких, где насыщается кислородом. Затем кровь поступает по лёгочным венам в левое _____ (В), оттуда в левый желудочек, из которого поступает в аорту. Аорта распределяет кровь по всем крупным артериям организма, в результате чего богатая _____ (Г) и питательными веществами кровь омывает все органы. Из капилляров органов кровь собирается в верхнюю и нижнюю полые _____ (Д), впадающие в правое предсердие сердца.

Перечень терминов

- 1) кислород
- 2) углекислый газ
- 3) питательное вещество
- 4) предсердие
- 5) желудочек
- 6) артерия
- 7) вена
- 8) капилляр

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

10. Вставьте в текст «Газообмен у человека» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого числовые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.

Газообмен у человека

В газообмене у человека участвуют две системы: дыхательная и _____ (А). Атмосферный воздух попадает в организм человека через носовую или ротовую полость, откуда поступает в гортань и далее через _____ (Б) и бронхи в лёгкие. В лёгких происходит газообмен между воздухом и _____ (В), в результате чего кровь насыщается кислородом. С током крови _____ (Г) поступает к органам и тканям, где снова происходит газообмен. Из крови в ткани поступает кислород, а из тканей в кровь – углекислый газ. _____ (Д) будет удалён из крови при газообмене в лёгких.

Перечень терминов

- 1) кислород
- 2) углекислый газ
- 3) кровеносная
- 4) покровная

- 5) трахея
- 6) глотка
- 7) кровь
- 8) лимфа

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

11. Вставьте в текст «ДНК» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов, а затем получившуюся последовательность цифр (по тексту) впишите в приведённую ниже таблицу.

ДНК

Молекула ДНК – биополимер, мономерами которого служат _____ (А). В состав мономера входят остаток фосфорной кислоты, пятиуглеродный сахар – _____ (Б) и азотистое основание. Азотистых оснований всего четыре: аденин, гуанин, цитозин и _____ (В). Большая часть ДНК сосредоточена в ядре, а небольшие её количества находятся в митохондриях и _____ (Г).

Перечень терминов

- 1) рибоза
- 2) аминокислота
- 3) рибосома
- 4) урацил
- 5) нуклеотид
- 6) дезоксирибоза
- 7) пластида
- 8) тимин

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПРОХЛАДНЫЙ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»

МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ НАТУРАЛИСТОВ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПРОХЛАДНЫЙ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МОДО СЮН Г.О. ПРОХЛАДНЫЙ КБР)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МОДО СЮН г.о. Прохладный КБР
(протокол от _____ г. № _____)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОДО СЮН
г.о. Прохладный КБР
_____ Чернова Ю.А.
Приказ от _____ г. № _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»**

Уровень: базовый
Адресат: 14-16 лет
Год обучения: 1-ый год обучения
Группы: № _____
Автор-составитель: Чернова Ю.А., ПДО

г. Прохладный 2024г.

Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе

Кол-во часов по программе - 72, по расписанию – 72 для каждой группы.

Дни и часы занятий:

- Группа №__ (день недели) время в расписании с перерывом _____ мин;

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (по 40 минут с перерывом 10 минут) для каждой группы.

Программа рассчитана на 72 часа, из них:

- теория – 29 часов;
- практика – 43 часа.

Цель – создание оптимальных условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей к изучению анатомии, валеологии, экологии и других смежных дисциплин естественнонаучной направленности.

Задачи

Личностные:

- повышать мотивацию к обучению, получению новых знаний, к ведению здорового образа жизни;
- формировать позитивную, созидательную жизненную позицию среди подростков, стремление к соблюдению принципов и правил безопасности жизнедеятельности, призывать к отказу от вредных привычек и пагубных пристрастий и подкрепление этой позиции естественнонаучными знаниями;
- формировать умение планировать свою деятельность по саморазвитию, самовоспитанию и достигать поставленные цели.

Предметные:

- изучать строение организма человека и функционирования его органов и систем;
- расширять знания об особенностях строения и функционирования различных систем организма у детей школьного возраста;
- выявлять связи организма человека с внешней средой, социальные и экологические факторы воздействия на организм;
- углублять теоретические и практические знания по дисциплинам естественнонаучной направленности.

Метапредметные:

- развивать мировоззрение обучающихся;
- развивать профессиональную ориентацию обучающихся, знакомить их с профессиями, связанными с биологией и экологией, на стыке с другими смежными науками;
- развивать умения анализировать свою деятельность, стремление к объективной самооценке;
- развивать потребности в самообразовании и самоопределении личности.

Планируемые результаты

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- мотивация к обучению, получению новых знаний, к ведению здорового образа жизни;

- стремление к соблюдению принципов и правил безопасности жизнедеятельности, к отказу от вредных привычек и пагубных пристрастий;
- умение планировать свою деятельность по саморазвитию, самовоспитанию и достигать поставленные цели.

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- особенности строения и функционирования различных систем организма подростка и человека в целом;
- связь организма человека с внешней средой, о социальных и экологических факторах воздействующих на организм;
- теоретические и практические знания по анатомии и физиологии человека.

Метапредметные:

Обучающиеся будут:

- профессионально ориентироваться в мире современных профессий, связанных с биологией, экологией, и с другими смежными науками;
- реализовывать свои потребности в разнообразии форм общения, в том числе состязательных, в позитивном самоутверждении личности;
- анализировать свою деятельность, стремление к объективной самооценке.

Календарно – тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Содержание деятельности		Форма аттестации/ контроля	Дата	
			Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия		план	факт
	I. Введение в программу «Человек и его здоровье»	2	1	1			
1	Введение в программу «Человек и его здоровье»	2	Знакомство с объемом программы, целями и задачами курса «Человек и его здоровье». Значение биологических знаний и основные области их применения. Инструктаж по ТБ.	Определение первоначальных знаний и уровня подготовки обучающихся по биологии.	Опрос по теме		
	II. Организм как живая открытая система	2	1	1			
2	Основные свойства организма	2	Обмен веществ – признак жизни. Саморегуляция функций организма. Внутренняя среда организма,	Оценка состояния физического здоровья.	Опрос по теме		

			зависимость гомеостаза от условий внешней среды. Неблагоприятные факторы окружающей среды и их воздействие на организм.				
	III. Защитные механизмы организма	4	2	2			
3	Внешние биологические барьеры, их роль в защите организма	2	Иммунная защита организма, формы иммунитета, свойства иммунной системы. Зависимость состояния организма от его защитных свойств. Иммунитет, его виды. Учение об иммунитете. Инфекционные болезни, прививки. СПИД и борьба с ним.	-	Опрос по теме		
4	Защитные механизмы организма	2	-	Составление индивидуальной программы укрепления здоровья.	Лабораторный практикум		
	IV. Окружающая среда и гигиена опорно-двигательной системы	8	4	4			
5	Опорно-двигательная система, и ее значение	2	Пассивная часть опорно-двигательного аппарата. Скелет человека, его значение, сходство скелетов человека и животных. Особенности скелета человека, связанные с трудовой деятельностью и	-	Опрос по теме		

			прямохождением.				
6	Определение типа телосложения, осанки	2	-	Режим двигательной активности для разных возрастных групп.	Лабораторный практикум		
7	Остеология – наука о костях	2	Состав, строение, классификация и свойства костей. Рост костей. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах и переломах костей.	-	Опрос по теме		
8	Самонаблюдение за изменением мышц в зависимости от тренировки.	2	-	Самонаблюдение за изменением мышц в зависимости от тренировки. Оказание доврачебной помощи при переломах костей.	Лабораторный практикум		
	V. Окружающая среда и гигиена кровеносной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека	10	4	6			
9	Кровеносная система	2	Внутренняя среда организма. Механизм свертывания крови. Группы крови. Общее представление о системе кровообращения. Строение сердца. Большой и малый круги кровообращения.	-	Опрос по теме		
10	Изучение клеток крови человека и животных под микроскопом	2	-	Инструктаж по ТБ. Изучение клеток крови человека и животных под микроскопом.	Лабораторный практикум		

11	Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний	2	Первая помощь при кровотечениях. Физиологические особенности и гигиена кровеносной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека. Функциональные нарушения работы сердца, кровеносной системы, их профилактика.	-	Лабораторный практикум		
12	Определение влияния физической нагрузки на работу сердца	2	-	Определение влияния физической нагрузки на работу сердца	Опрос по теме		
13	Реакция сердечно-сосудистой системы человека на физическую нагрузку	2	-	Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы.	Лабораторный практикум		
	VI. Окружающая среда и гигиена пищеварительной системы человека	10	4	6			
14	Пищеварительная система, её значение	2	Строение и функции органов пищеварения. Этапы процесса пищеварения, пищеварительные ферменты.	-	Опрос по теме		
15	Клетки слизистой оболочки полости рта	2	-	Изучение клеток слизистой оболочки полости рта. Гигиена и профилактика заболеваний зубов.	Лабораторный практикум		
16	Клетки слизистой оболочки полости рта	2	-	Изучение клеток слизистой оболочки полости рта.	Опрос по теме		

				Гигиена и профилактика заболеваний зубов.			
17	Пищеварение в ротовой полости, желудке, кишечнике	2	Функциональные нарушения и гигиена пищеварения в железах пищеварительной системы. Функциональные нарушения и гигиена пищеварения в кишечнике.	-	Лабораторный практикум		
18	Определение суточной калорийности питания	2	-	Составление суточного меню здорового питания.	Проектная деятельность		
	VII. Влияние окружающей среды на функциональную деятельность выделительных и дыхательных систем организма человека.	10	4	6			
19	Дыхательная система, её значение и сущность	2	Повторный инструктаж по ТБ. Строение и функции органов дыхания. Голосовой аппарат. Вентиляция легких и дыхательный акт. Диффузия газов в крови. Транспорт газов кровью.	-	Опрос по теме		
20	Определение полного, поверхностного, носового дыхания, жизненной емкости легких	2	-	Определение полного, поверхностного, носового дыхания, жизненной емкости легких.	Лабораторный практикум		
21	Выделительная система	2	Значение выделения из организма	-	Лабораторный практикум		

			<p>конечных продуктов обмена веществ. Органы мочевыделительной системы, их функции. Регуляция деятельности почек. Функциональные особенности, гигиена и профилактика половой и мочевыделительной систем. Кожа. Функциональные особенности, строение, гигиена и профилактика заболеваний кожи.</p>				
22	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях и электрошоке	2	-	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях и электрошоке	Лабораторный практикум		
23	Влияние вредных привычек на здоровье человека	2	-	Влияние вредных привычек на здоровье человека	Опрос по теме		
	VIII. Взаимосвязь окружающей среды с обменными процессами в организме человека.	8	2	6			
24	Обмен веществ и энергии. Общее представление о метаболизме	2	<p>Анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь. Обмен органических веществ, воды и минеральных солей. Витамины. Функции витаминов в обмене веществ. Гипо- и гипервитаминозы. Аллергические болезни и их</p>	-	Опрос по теме		

			причины. Профилактика аллергии. Патология и профилактика обменных процессов в организме.				
25	Свойства белков, жиров и углеводов	2	-	Определение свойств белков, жиров и углеводов.	Опрос по теме		
26	Определение энергозатрат человека в течение дня	2	-	Составления дневника наблюдения энергозатрат человека в течение дня.	Лабораторный практикум		
27	Витамины. Функции витаминов в обмене веществ	2	-	Роль витаминов в обменных процессах организма.	Лабораторный практикум		
	IX. Воздействие окружающей среды на органы чувств и ВНД человека.	12	4	8			
28	Органы чувств. Общие представления об органах чувств и анализаторах	2	Орган зрения: строение. Орган слуха: строение. Орган равновесия: строение и функции. Органы обоняния и вкуса. Гигиена органов чувств. Физиологические особенности глаза. Физиологические особенности уха.	-	Опрос по теме		
29	Нервная система	2	Структурные элементы нервной системы. Анатомия центральной и периферической нервной системы. Автономная нервная система. Высшая нервная деятельность. Внимание. Первая и вторая сигнальные	-	Опрос по теме		

			системы. Четыре типа высшей нервной деятельности.				
30	Сравнительная характеристика безусловных и условных рефлексов	2	-	Определение условных и безусловных рефлексов.	Лабораторн ый практикум		
31	Память, ее виды	2	-	Определение видов и объёмов памяти.	Лабораторны й практикум		
32	Органы чувств, их гигиена и профилактика	2	-	Определение гигиенических требований к освещению рабочего места, при работе за компьютером.	Лабораторн ый практикум		
33	Высшая нервная деятельность	2	-	Анкетирование, выявляющее особенности мыслительной деятельности людей право и левополушарны х.	Лабораторн ый практикум		
	Х.Функциональные особенности и развития человеческого организма.	2	1	1			
34	Эндокринная система	2	Экзокринные и эндокринные железы. Гормоны. Внутрисекреторна я деятельность желез и нарушения их функций. Репродуктивная система. Строение и функции мужской и женской репродуктивной системы. Оплодотворение, внутриутробное и постэмбрионально е развитие организма. Наследование групп крови и резус-фактора.	Функциональн ые особенности и развития человеческого организма	Тестировани е		

	XI. Экология человека	2	1	1			
	Естественно-природные аспекты жизнедеятельности человека. Биологическое, социальное и нравственное в природе человека	2	Влияние социальных факторов на природу человека. Вредные привычки. Вредное пристрастие к курению. Алкоголь. Наркомания и токсикомания. СПИД. Здоровый образ жизни и его влияние на природу человека.	Экология человека	Тестирование		
	Итоговое занятие по программе «Человек и его здоровье»	2	-	Человек и его здоровье	Тестирование		
	ВСЕГО:	72	29	43			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПРОХЛАДНЫЙ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»

МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ НАТУРАЛИСТОВ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПРОХЛАДНЫЙ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МОДО СЮН Г.О. ПРОХЛАДНЫЙ КБР)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МОДО СЮН г.о. Прохладный КБР
(протокол от _____ г. № ____)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОДО СЮН
г.о. Прохладный КБР
_____ Чернова Ю.А.
Приказ от _____ г. № ____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»**

Адресат: 14-16 лет

Год обучения: 1-ый год обучения

Группы: № _____

Автор-составитель: Чернова Ю.А., ПДО

г. Прохладный, 2024г.

Характеристика объединения «Человек и его здоровье»

Деятельность объединения имеет естественнонаучную направленность.

Количество обучающихся объединения составляет ___ человек.

Из них мальчиков – ___, девочек – ___.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 14 до 16 лет.

Формы работы: индивидуальные и групповые.

Направления работы

Направление деятельности	Целевые ориентиры
Гражданско - патриотическое	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.
Духовно - нравственное	Формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.
Экологическое воспитание	Формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
Художественно - эстетическое	Формирование характера и нравственных качеств, а также развитие хорошего вкуса обучающегося.
Оздоровительное, физическое	Содействие здоровому образу жизни.
Профориентационное	Содействие постепенному движению личности ребенка к осознанному и самостоятельному выбору дальнейшей профессии.
Воспитание познавательных интересов	Формирование потребности в приобретении новых знаний, интереса к творческой деятельности.

Цель, задачи и планируемый результат воспитательной работы

Цель воспитания — воспитание инициативной личности с активной жизненной позицией, с развитыми интеллектуальными способностями, творческим отношением к миру, чувством личной ответственности, способной к преобразовательной продуктивной деятельности, саморазвитию, ориентированной на сохранение ценностей общечеловеческой и национальной культуры.

Задачи:

- реализовать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися;
- реализовать потенциал объединения в воспитании обучающихся, поддерживать активное участие объединений в жизни учреждения, укрепление коллективных ценностей;
- формировать позитивный уклад жизни, положительный имидж и престиж Станции; организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными

представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;

- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- формировать у детей и подростков нравственные ценности, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально приемлемую самореализацию, позитивную социализацию, противодействие возможному негативному влиянию среды;
- формировать духовно-нравственные качества личности, делающие её способной противостоять негативным факторам современного общества и выстраивать свою жизнь на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

Планируемый результат воспитания:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности в умении управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- воспитание социально-личностных качеств учащихся, умеющих мыслить неординарно и творчески;
- развитие инициативности, любознательности, способности к творчеству, стимулирование коммуникативной, познавательной, игровой и другой активности детей в различных видах деятельности;
- развитие способности обучающихся применять современные инновационные технологии, направленные на успешную социализацию личности в обществе и повышение уровня интеллектуального мышления и креативного воображения;
- формирование у обучающихся основ исследовательского поведения.

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- обучение умениям и навыкам групповой деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе подготовки и участия в мероприятиях разного уровня;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями обучающихся или их законными представителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации лично или электронные сообщения через мессенджеры);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий, конкурсов и мероприятий для родителей в течение года);
- анкетирование, социальный опрос.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Формы реализации воспитательного потенциала	Планируемый результат
1	Гражданско - патриотическое	Беседа по ТБ, ПБ, противодействию терроризму.		Беседа	Формирование ответственного отношения к своей безопасности. Развитие жизненных навыков для выживания в экстремальных ситуациях
2	Духовно - нравственное	Сохраняя традиции		Беседа	Формирование эстетического сознания с уклоном на национальные ценности
3	Экологическое	Акции ДЮЭО «Юннат»		КТД	Формирование экологической культуры личности
4	Художественно - эстетическое	Муниципальный конкурс «Краски осени»		Проекты	Развитие творческих способностей
5	Оздоровительное, физическое	Гимнастика для глаз, динамическая пауза.		Упражнения	Развитие жизненных навыков для поддержания ЗОЖ
6	Профориентационное	Знакомство с профессиями.		Презентация	Приобщение к профессиям, связанным с биологическими науками
7	Воспитание познавательных интересов	Проектная деятельность		Защита проектов	Демонстрация творческих успехов и достижений, приобретенных на занятиях в объединении