МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕДЕНКИЙ РАЙОННЫЙ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Эколого-биологическая станция Веденского района»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБУ ДО «ЭБС»
протокол № 1 от 07.09.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЭБС»
_____Эльдаров Х.М.
07.09.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009609550 47EEDE164361189DD7E11FD6A
Владелец: Эльдаров Халид Мовладиевич
Действителен: с 03.06.2026 до 27.08.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

Направленность: естественнонаучная
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Гатаева Раиса Сайд-Хасановна,
педагог дополнительного образования

с. Ведено - 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
1.1. Нормативно-правовая база…….
1.2. Направленность программы ……..
1.3. Уровень освоения программы……..
1.4. Актуальность программы……
1.5. Отличительные особенности программы
1.6. Цель и задачи программы ……
1.7. Категория обучающихся, для которых программа актуальна
1.8. Сроки реализации и объем программы ……
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
1.10. Планируемые результаты освоения программы……..
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2.1.Учебный план……..
2.2.Содержание учебного плана……
РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
3.1. Формы аттестации и оценочные материалы……..
РАЗДЕЛ 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
4.1. Материально-техническое обеспечение программы…….
4.2. Кадровое обеспечение программы……..
4.3. Методическое обеспечение……
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
5.1. Список литературы для педагога……..
5.2. Список литературы для обучающихся……..
5.3. Интернет-сайты ……..
ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ
Приложение 1. Календарный учебный график
Приложение 2. Лист экспертизы
Приложение 3. Оценочные Материалы к промежуточной и итоговой аттестации

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных харектеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативная база к разработке программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» разработана с учетом учебных стандартов и требований следующих нормативно - правовых документов:

1.1.Нормативная база к разработке программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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 её реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- 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.

1.2.Направленность программы

Направленность программы

Предлагаемая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа имеет естественнонаучную направленность.

Программа нацелена на формирование у обучающихся знаний из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиене, а

также на формирование потребности в самопознании, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни и физического воспитания.

1.3.Уровень программы – стартовый.

Стартовый уровень - охватывает круг первоначальных знаний по анатомии, физиологии и гигиене, а также знаний по оказанию первой медицинской помощи.

1.4.Актуальность программы

Актуальность программы определяется повышенным запросом детей и их родителей на занятия по овладению знаниями в области сохранения и укрепления здоровья, профориентационным выбором обучающихся. В современном мире часто бывает, что человек теряет здоровье из-за недостаточных знаний о причинах, распространении и последствиях инфекционных заболеваний и неумения оказавать первую медицинскую помощь. Программа «Человек и его здоровье» будет способствовать формированию здорового образа жизни у обучающихся, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний о приемах сохранения здоровья и преодолении вредных привычек.

1.5.Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы «Человек и его здоровье» является то, что программа включает себя большое количество тем, дающих достаточно полное представление обучающимся о строении собственного организма, понимание им особенностей работы органов и тканей, знакомство с природой и механизмами развития различных заболеваний. Программа предоставляет возможность обучающимся обратить внимание на проблемы здоровья современного человека, знакомит с многообразием вирусных и бактериальных заболеваний. Программа «Человек и его здоровье» разработана на основе программы дополнительного образования «Я и мое здоровье», автором которой является Скрябина Ольга Михайловна.

1.6.Цель и задачи программы

Цель: Формирование у обучающихся знаний об особенностях строения организма человека и представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучение строения организма человека и функционирования его органов и систем;
- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- овладение знаниями об особенностях строения и функционирования различных систем организма человека;
- выявление связи организма человека с внешней средой;
- формирование установки ЗОЖ;
- познакомить с социальными и экологическими факторами воздействия на организм.

Развивающие:

- развитие умения оказания первой медицинской помощи;
- использование анатомического материала в воспитании санитарных и гигиенических навыков, как одного из аспектов экологического воспитания;
- развитие чувства ответственности за экологическое состояние окружающей среды.

Воспитательные:

- воспитание культуры поведения и общения с людьми (внимательность, доброжелательность, готовность к сотрудничеству);
- воспитание целеустремлённости, настойчивости, ответственности за достижение высоких творческих результатов;
- формирование культурологического мировоззрения, широкого кругозора (умение вести себя в общественных местах).

1.7. Категория обучающихся

Программа адресована обучающимся младшего и среднего школьного возраста (10-14 лет). На обучение принимаются все дети без специального отбора, желающие заниматься в данном объединении. Зачисление в группы осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) или по заявлению самого ребёнка (от 14 лет).

1.8. Сроки реализации и объем программы - 1 год. Объем программы 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Наполняемость групп – 15 человек. Занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин.) с обязательным перерывом 10 минут.

Наряду с теоретическими знаниями большое внимание уделяется и практическим.

Форма обучения: очная.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- знать особенности строения организма человека;
- понимать последствия вредных привычек на структуру организма;
- знать функции отдельных органов и организма в целом;
- знать санитарно-гигиенические нормы и правила;
- иметь представление о влиянии социальных и экологических факторов воздействия на организм.

Метапредметные:

- использовать знания для формирования культуры ЗОЖ;
- предупреждать развитие патологий;
- использовать имеющиеся знания для оказания первой медицинской помощи;
- давать оценку уровня физического развития.

Личностные:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;
- способность к личностному самоопределению в выборе будущей профессии;
- устойчивый познавательный интерес к изучению человека и его здоровья.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Проектная деятельность	Форма контроля
1.	**Введение. Общие сведения о строении и функциях организма человека**	**4**	2	2		Беседа, обсуждение
2.	**Организм как живая открытая система**	**12**	6	6		Пед.наблюдение, практическая работа
3.	**Защитные механизмы организма**	**18**	8	8	2	Беседа, обсуждение, сбор информации, тренинги, упражнения
4.	**Окружающая среда и гигиена опорно-двигательной системы**	**16**	4	12		Демонстрация, практическая работа
5.	**Окружающая среда и гигиена кровеносной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека**	**20**	6	12	2	Беседа, практическая работа, работа над проектом
6.	**Окружающая среда и гигиена пищеварительной системы человека**	**18**	6	12		Пед.наблюдение, демонстрация, практическая работа
7.	**Неотложная помощь**	**22**	4	18		Беседа, обсуждение, практическая и творческая работа

8.	**Взаимосвязь окружающей среды с обменными процессами в организме человека**	**12**	2	8	2	Практическая работа, беседа, обсуждение, сбор информации
9.	**Воздействие окружающей среды на органы чувств и ВНД человека**	**18**	8	10		Обсуждение, опрос, творческая работа
10.	**Подведение итогов**	**4**			4	Подведение итогов, защита проекта
	Итого:	**144**	**42**	**92**	10	

2.2.Содержание программы

1. Введение. Общие сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Введение. Инструктаж по ТБ. Связь анатомии с другими биологическими науками. Общие сведения о строении и функциях организма человека.

Практика: Влияние окружающей среды на организм. Вырабатывание кислорода.

2. Организм как живая открытая система

Теория: Основные свойства организма. 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.

Практика: Взаимодействие организма с внешней средой. Исследование причин, влияющих на состояние здоровья населения. Лабораторные работы. Оценка состояния физического здоровья.

3. Защитные механизмы организма

Теория: Внешние биологические барьеры, их роль в защите организма. Иммунная защита организма, формы иммунитета, свойства иммунной системы. Зависимость состояния организма от его защитных свойств.

Практика: Иммунитет, иммунодефицит. Защитные механизмы организма. Составление индивидуальной программы укрепления здоровья. 3 необычных защитных механизмов человеческого организма, зевание, чихание, икота. «Всё! Избавляюсь от вредных привычек». Проектная деятельность: Что такое проект. Первый этап работы над проектом. Сбор информации об основных защитных механизмах организма.

4. Окружающая среда и гигиена опорно-двигательной системы

Теория: Функциональные особенности опорно-двигательной и мышечной системы человека. Функциональные нарушения и роль физических упражнений в формировании опорно-двигательной и мышечной систем человека Например: астеник, гиперстеник, осанка, сколиоз, кифоз, плоскостопие, сгибатели, разгибатели, гиподинамия, гипокинезия, атрофия, атеросклероз.

Практика: Функциональные нарушения и роль физических упражнений в формировании опорно-двигательной и мышечной систем человека. Определение типа телосложения, осанки. Лабораторная работа. Самонаблюдение за изменением мышц в зависимости от тренировки. Режим двигательной активности для разных возрастных групп.

5. Окружающая среда и гигиена кровеносной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека

Теория: Физиологические особенности и гигиена кровеносной, сердечно-сосудистой и лимфатической системы человека. Функциональные нарушения работы сердца, кровеносной системы, их профилактика. Нарушения иммунитета, их профилактика.

Практика: Функциональные нарушения работы сердца, кровеносной системы, их профилактика. Лабораторная работа. Определение влияния физической нагрузки на работу сердца.

Проектная деятельность: «Реакция сердечно-сосудистой системы человека на физическую нагрузку», «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы», «Оценка состояния противоинфекционного иммунитета».

6. Окружающая среда и гигиена пищеварительной системы человека

Теория: Пищеварение в ротовой полости, желудке, кишечнике. Функциональные нарушения и гигиена пищеварения. 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.

Ознакомительные термины: амилаза, лизоцим, пульпит, периодонтит, гастрит, режим питания, диета, панкреатит, инсулин.

Практика: Обсуждение актуальных проблем питания человека. Лабораторная работа. Гигиена и профилактика заболеваний зубов.

7. Неотложная помощь

Теория: Первая помощь при обморожении. Первая помощь при утоплении. Первая помощь при переломах. Первая помощь при кровотечениях. Отравление препаратами бытовой химии. Неотложная помощь при ожогах.

Практика: Первая помощь и алгоритм действий. «Какая помощь нужна». Неотложная помощь при сильном носовом кровотечении. Методы остановки артериального кровотечения. Первая помощь: Солнечные ожоги.

Тепловой и солнечный удар. Наложение и снятие повязки. Раны, ссадины, царапины -основы первой помощи. Чем опасны газированные напитки. Пищевая аллергия: что вызывает. Поражение электрическим током. Неотложная помощь при эпилептическом припадке. Давление. «Как мерить давление?» Неотложная помощь при обмороке.

8. Взаимосвязь окружающей среды с обменными процессами в организме человека

Теория: Сбалансированность питания и водообмена — важнейшие условия стабильности обмена веществ в организме человека. Функция витаминов в обмене веществ организма. Функция желез внутренней секреции в обмене веществ. Патология и профилактика обменных процессов в организме.

Ознакомительные термины: стабильность обмена веществ, антивитамины, гиповитаминоз, сахарный диабет, холестерин, аллергия.

Практика: Роль витаминов в обменных процессах организма. Лабораторная работа. Определение энергозатрат человека в течение дня. Проектная деятельность. Составление индивидуальной программы укрепления здоровья.

9. Воздействие окружающей среды на органы чувств и ВНД (высшая нервная деятельность) человека

Теория: Нервная система. Физиологические особенности глаза — органа зрения, гигиена и профилактика глазных заболеваний. Физиологические особенности уха, гигиена и профилактика заболеваний данного органа. Физиологические особенности органов чувств, их гигиена и профилактика. ВНД человека, функции мозга и профилактика. Сон и его физиологические особенности. Природа памяти и эмоций. Их роль во взаимосвязи человека с окружающей средой.

Ознакомительные термины: катаракта, глаукома, внутриглазное давление, вестибулярный аппарат, тактильная чувствительность, мышление, локализация функций, положительные и отрицательные эмоции, стрессы.

Практика: Лабораторная работа. Определение гигиенических требований к освещению рабочего места. Определение гигиенических требований при работе с компьютером. Меры по снижению утомляемости зрения. Анкетирование, выявляющее особенности мыслительной деятельности людей правополушарных и левополушарных.

10. Подведение итогов *Практика:* Составление отчета о проделанной работе. Проектная деятельность. Презентация проекта «О моём организме с любовью»

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные виды диагностики результата:

- Входной контроль – проводится в начале обучения, определяет уровень знаний и творческих способностей ребенка (беседа, обсуждение);

- Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года в виде тестовых заданий. По результатам контроля для обучающихся определяется индивидуальный темп и сложность освоения программы;

- Итоговая аттестация – проводится в конце учебного года в виде защиты проекта, а также в виде творческих заданий. В программе используется гибкая рейтинговая система оценки достижений обучающегося по определенным критериям:

- выполнение определённого количества практических работ, когда каждая практическая работа оценивается определенным количеством баллов;
- выполнение нескольких тестов и, следовательно, подсчет промежуточных рейтингов (количество баллов за тест и практические работы);
- подведение итогов в конце каждого полугодия (январь, май);
- система награждения и поощрения обучающихся. Лучшие обучающиеся, набравшие наибольшее количество баллов, награждаются грамотами и призами.

Организация контроля знаний происходит на основе саморефлексии обучающегося. Рефлексия помогает определить степень достижения поставленной цели, причины их достижения или наоборот, действенность тех или иных способов и методов, а также провести самооценку.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

- открытое педагогическое наблюдение;
- оценка продуктов творческой деятельности детей;

формы:

- беседы, презентации, проектирование, тестирование, конкурсы, опрос. Проверка подготовки обучающихся осуществляется путем соревнований внутри группы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы:

1. Низкий уровень. Обучающийся неуверенно формулирует правила ТБ. Недостаточно хорошо знает строение организма человека, последствия вредных привычек на структуру и функции отдельных органов и организма в целом.

Личностные качества обучающегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание. Работу выполняет не всегда аккуратно, неохотно исправляет ошибки. Слабо выполняет лабораторные и практические работы.

2. Средний (допустимый) уровень. Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ. Знает особенности строения организма человека, правила оказания первой помощи, последствия вредных привычек на структуру организма, понимает влияние социальных и экологических факторов воздействия на организм.

Личностные качества обучающегося. Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью. Работу

выполняет охотно, но ошибки исправляет только при вмешательстве педагога. Не всегда выполняет лабораторные и практические работы.

3. Высокий уровень. Обучающийся отлично знает правила ТБ. Отлично знает особенности строения организма человека, умеет оказывать первую помощь, понимает последствия вредных привычек на структуру и функции отдельных органов и организма в целом, имеет представление о санитарно-гигиенических нормах и правилах, о влиянии социальных и экологических факторов воздействия на организм.

Личностные качества обучающегося. Обучающийся легко общается с людьми и сам готов помочь товарищам. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет. Всегда выполняет лабораторные и практические работы

РАЗДЕЛ 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы:

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

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), тонометр медицинский механический, термометр ртутный стеклянный, укладка посиндромная, имитаторы ранений и поражений для тренажера – манекена, тренажер для внутривенных инъекций (рука), тренажер для внутримышечных инъекций, аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи, цифровая лаборатория по физиологии. Интерактивный экспонат. Носилки санитарные.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение образовательной программы:

1.Учебно-методические пособия (см. Литература).

2.Материал из опыта педагога:

- методический и инструктивный материал;
- дидактический материал;

-методические разработки (конспекты занятий, презентации, памятки и т.д.).

3. Методическое психолого-педагогическое сопровождение личности обучающегося (опросник);

4.Информационное обеспечение для детей и их родителей:
публикации объявлений в СМИ, информация на сайте, стенд педагога – достижения обучающихся каждой смены, обратная связь отзывов детей и родителей.

Описание приемов и методов организации образовательного процесса по программе.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:
- наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- вербальный (устное изложение, объяснение новых понятий, обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполнения заданий, комментарии и т.д.);
- практический (упражнение по отработке приёмов работы с материалами и инструментами, мастер-класс и т.д.);
- аналитический - опрос, оценка выполненных заданий, самоанализ теоретической и практической деятельности.

Методы, в основе которых лежит освоение деятельности обучающимися:
-исследовательский;
-объяснительно-иллюстративный;
-репродуктивный;
-частично-поисковый;
- проектный.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся:
- фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;
- групповой- организация работы по малым группам;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий.

В качестве дидактических материалов используется обширный набор материалов и инструментов педагогического воздействия: таблицы, схемы, фотографии, научная и специальная литература, раздаточный материал.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Авдеева В.Г., Петий Т.Г., Сборник тестовых заданий Первая помощь – Пермь, 2021.
2. Буянов, В. М. Первая медицинская помощь / В.М. Буянов. - М.: Медицина, 2022. - 192 с.
3. Доскин, В. А. Здоровье ребенка и его готовность к школе / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2022**. -** 265 с.
4. Здоровый человек и его окружение. Учебник. - М.: Academia, 2018. - 448 с. 10. Исаева, Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки / Е.Л. Исаева. - М.: Феникс, 2021. - 128 с.
5. Казин, Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. - М.: Владос, 2022 - 192 с.
6. Кашенина, Е.К. Астрология и здоровье человека / Е.К. Кашенина. - М.: Бумажная галерея, 2023**. -** 416 с.
7. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - М.: Феникс, 2022. - 480 с.

Литература для обучающихся и их родителей

1. Авдеева В.Г., Исторические записки о первой помощи - Пермь, 2021г.
2. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей/ С.В. Баранова.-М.: Феникс, 2022.- 192с.
3. Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. - М.: ПАИМС, 2021. - 512 с.
4. Ерофеева Людмила. Возлюби свои привычки / Людмила Ерофеева. - М.: Центрполиграф, 2020. - 192 с.
5. Исаева Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки / Е.Л. Исаева. - М.: Феникс, 2022. - 128 с.
6. Пучко Людмила. Жизнь и здоровье человека в вопросах и ответах Многомерной медицины /Людмила Пучко. М.: Машиностроение,2021.- 504 с.

Интернет-ресурсы

1. Первая помощь при травмах- https://travmaoff.ru/
2. Уроки по первой помощи- https://inlnk.ru/jEemMp
3. Анатомия человека – атлас - http://www.anatomcom.ru/
4. Анатомия человека в иллюстрациях- http://www.anatomus.ru/
5. Всё по медицине - https://inlnk.ru/kXMEKE

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 и 2 группа
Дни занятий: понедельник, среда

№	Планируемая дата	Фактическая дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Тема занятия	Форма контроля
4 **Введение** **Общие сведения о строении и функциях организма человека**								
1.	16.09.2026			Теория	2	Веденская СОШ № 2	Введение. Инструктаж по ТБ. Общие сведения о строении и функциях организма человека	Беседа, обсуждение
2.	17.09.2026			Практика	2	Веденская СОШ № 2	Влияние окружающей среды на организм	Пед.наблюдение, практическая работа
12 **Организм как живая открытая система**								
3.	23.09.2026			Теория	2	Веденская СОШ № 2	Основные свойства организма	Беседа, обсуждение
4.	24.09.2026			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Обмен веществ – признак жизни	Пед.наблюдение
5.	30.09.2026			Теория	2	Веденская СОШ № 2	Саморегуляция функций организма. Внутренняя среда организма	Беседа, обсуждение
6.	01.10.2026			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Неблагоприятные факторы окружающей среды и их воздействие	Практические упражнения

							на организм	
7.	07.10.2026			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Взаимодействие организма с внешней средой. Исследование причин, влияющих на состояние здоровья населения.	Демонстрация
8.	08.10.2026			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Оценка состояния здоровья	Отчет о самонаблюдениях
18 Защитные механизмы организма								
9.	14.10.2026			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Вредные привычки	Беседа, обсуждение
10.	15.10.2026			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	«Всё! Избавляюсь от вредных привычек»	Самоконтроль
11.	21.10.2026			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Иммунная зашита организма, формы иммунитета, свойства иммунной системы	Обсуждение. Практическая работа
12.	22.10.2026			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Зависимость состояния организма от его защитных свойств	Отчет о самонаблюдениях
13.	28.10.2026			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Иммунитет, иммунодефицит	Сбор информации
14.	29.10.2026			Теория	2	Веденская СОШ № 2	Защитные механизмы организма	Самоконтроль

15.	04.11.2026			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Составление индивидуальной программы укрепления здоровья	Индивидуальные задания
16.	05.11.2026			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	3 необычных, защитных механизмов человеческого организма, зевание, чихание, икота	Демонстрация
17.	11.11.2026			Практическая работа	**2**	Веденская СОШ № 2	Проектная деятельность. Сбор информации по проекту	Обобщение, анализ материала
16 **Окружающая среда и гигиена опорно-двигательной системы**								
18.	12.11.2026			Теория	2	Веденская СОШ № 2	Окружающая среда и гигиена опорно-двигательной системы	Беседа, обсуждение
19.	18.11.2026			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Функциональные особенности опорно-двигательной системы	Демонстрация с применеием лабораторных средств
20.	19.11.2026			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Определение типа телосложения, осанки	Пед.наблюдение
21.	25.11.2026			Теория	2	Веденская СОШ № 2	Функциональные особенности мышечной системы человека	Беседа, обсуждение
22.	26.11.2026			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Самонаблюдение за изменением мышц в зависимости от тренировки	Отчет о результатах самонаблюдений
23.	02.12.2026			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Функциональные нарушения	Пед.наблюдение, демонстрация

24.	03.12.2026			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Роль физических упражнений в формировании опорно-двигательной и мышечной систем человека	Самоконтроль
25.	09.12.2026			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Самонаблюдение за изменением мышц в зависимости от тренировки	Творческий отчет о результатах исследований
20 Окружающая среда и гигиена кровеносной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека								
26.	10.12.2026			Теория	2	Веденская СОШ № 2	Физиологические особенности и гигиена кровеносной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека	Беседа, обсуждение
27.	16.12.2026			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Нарушения иммунитета и профилактика	Демонстрация
28.	17.12.2026			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	«Чтобы сердце не устало!»	Дидактическая игра
29.	23.12.2026			Теория	2	Веденская СОШ № 2	Функциональные нарушения работы сердца	Беседа, обсуждение
30.	24.12.2026			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Функциональные нарушения кровеносной системы, их профилактика	Пед.наблюдение, демонстрация
31.	30.12.2026			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Кровеносная система человека	Тестирование

32.	31.12.2026			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Оценка состояния противоинфекционного иммунитета	Пед.наблюдение, демонстрация
33.	13.01.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Реакция сердечно-сосудистой системы человека на физическую нагрузку	Обсуждение, демонстрация
34.	14.01.2027			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы	Опрос
35.	20.01.2027			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Оценка состояния противоинфекционного иммунитета	Отчет о самонаблюдениях
18 **Окружающая среда и гигиена пищеварительной системы человека**								
36.	21.01.2027			Теория	2	Веденская СОШ № 2	Гигиена пищеварительной системы	Беседа, обсуждение
37.	27.01.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Пищеварение в ротовой полости	Демонстрация с применеием лабораторных средств
38.	28.01.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике	Демонстрация с применеием лабораторных средств
39.	03.02.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Функциональные нарушения и гигиена пищеварения в железах пищеварительной системы	Отчет о самонаблюдениях

40.	04.02.2027			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Функциональные нарушения и гигиена пищеварения в кишечнике	Самоконтроль
41.	10.02.2027			Теория	2	Веденская СОШ № 2	Функция аппендикса в организме человека	Беседа, обсуждение
42.	11.02.2027			Практика	2	Веденская СОШ № 2	«Полезно/вредно»	Игра
43.	17.02.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Обсуждение актуальных проблем питания человека	Беседа, обсуждение
44.	18.02.2027			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	«Я запомнил!»	Викторина
22 Неотложная помощь								
45.	24.02.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Первая помощь и алгоритм действий	Практическая работа
46.	25.02.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Первая помощь при кровотечениях. Неотложная помощь при сильном носовом кровотечении	Демонстрация. Практическая работа
47.	03.03.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Неотложная помощь при ожогах. Солнечные ожоги.Тепловой и солнечный удар	Отчет о самонаблюдениях
48.	04.03.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Пищевая аллергия: что вызывает. Чем опасны для детей газированные напитки	Обсуждение, сбор информации
49.	10.03.2027			Комбинированное	2	Веденская	Инфаркт миокарда.	Обсуждение,

				занятие		СОШ № 2	Давление	пед.наблюдение
50.	11.03.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	«Как мерить давление?»	Демонстрация
51.	17.03.2027			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Неотложная помощь при обмороке. «Без паники!»	Практическая работа
52.	18.03.2027			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Неотложная помощь при асфиксии	Практическая работа
53.	24.03.2027			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Первая помощь при переломах. «Ой, больно!»	Демонстрация
54.	25.03.2027			Практика	2	Веденская СОШ № 2	«Айболит, помоги!»	Сценическая игра
55.	31.03.2027			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Систематизация материала	Анализ материала
12 Взаимосвязь окружающей среды с обменными процессами в организме человека								
56.	01.04.2027			Теория	2	Веденская СОШ № 2	Сбалансированность питания и водообмена — важнейшие условия стабильности обмена веществ в организме человека	Беседа, обсуждение
57.	07.04.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Функция витаминов в обмене веществ организма	Беседа, обсуждение, демонстрация
58.	08.04.2027			Практика	2	Веденская СОШ № 2	«Витаминчики, становитесь в ряд. Расскажите о себе»	Сценическая игра
59.	14.04.2027			Теория	2	Веденская СОШ № 2	Патология и профилактика обменных процессов в организме	Беседа, обсуждение, демонстрация

60.	15.04.2027			Практика	2	Веденская СОШ № 2	«Энергия, прибавляйся!»	Игра
61.	21.04.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Определение энергозатрат человека в течение дня	Отчет о результатах самонаблюдений
18 Воздействие окружающей среды на органы чувств и ВНД человека								
62.	22.04.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Физиологические особенности органов чувств, их гигиена и профилактика	Беседа, обсуждение
63.	28.04.2027			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Высшая нервная деятельность человека, функции мозга	Демонстрация с применеием лабораторных средств
64.	29.04.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Физиологические особенности глаза	Демонстрация с применеием лабораторных средств
65.	05.05.2027			Практика	2	Веденская СОШ № 2	Гигиена и профилактика глазных заболеваний	Смотр знаний, умений и навыков
66.	06.05.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Определение гигиенических требований к освещению рабочего места	Пед.набллюдение
67.	12.05.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Физиологические особенности уха	Демонстрация с применеием лабораторных средств
68.	13.05.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Гигиена и профилактика заболеваний уха	Смотр знаний, умений и навыков
69.	19.05.2027			Комбинированное занятие	2	Веденская СОШ № 2	Природа памяти и эмоций	Тренинг
70.	20.05.2027			Практика	2	Веденская	Роль эмоции во	Пед.наблюдение,смот

						СОШ № 2	взаимосвязи человека с окружающей средой	р знаний, умений и навыков
4 Подведение итогов								
71.	26.05.2027			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Составление отчета о проделанной работе	Анализ материала, подготовка к защите проекта
72.	27.05.2027			Практическая работа	2	Веденская СОШ № 2	Презентация проекта «О моём организме с любовью»	Обобщение, защита проекта

Приложение № 2

БЛАНК
ВНУТРЕННЕЙ ЭКСПЕРТИЗЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Экспертное заключение (рецензия) №____ от «___» _____2026 г.
Эксперт: Мугуева Умидат Султановна

I.Общая информация о программе

1. Название: «Человек и его здоровье»
2. Автор-составитель: Гатаева Раиса Сайд-Хасановна, педагог дополнительного образования

II. Экспертиза разделов программы

Наименование параметра оценки	*Наличие/отсутствие*	*Что нуждается в корректировке, дополнении*
Титульный лист		
Наименование вышестоящего органа управления образованием	+	
Наименование учреждения	+	
Гриф утверждения программы	+	
Название программы	+	
Данные об авторе программы (ФИО, занимая должность)	+	
Возраст обучающихся	+	
Срок реализации программы	+	
Название населенного пункта, в котором написана программа	+	
Год написания программы	+	
Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
Направленность программы	+	
Уровень программы	+	
Актуальность программы	+	
Отличительные особенности программы	+	
Категория обучающихся, для которых программа актуальна	+	
Сроки реализации и объем программы	+	
Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	+	
Цель и задачи программы	+	

Планируемые результаты освоения программы	+	
Содержание программы		
Учебный план	+	
Содержание учебного плана	+	
Календарный учебный график	+	
Формы аттестации и оценочные материалы		
Формы аттестации и оценочные материалы	+	
Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
Материально-техническое обеспечение программы	+	
Кадровое обеспечение программы	+	
Учебно-методическое обеспечение	+	
Список литературы		
Литература для педагога	+	
Литература для обучающихся и их родителей	+	
Интернет-ресурсы	+	

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» соответствует требованиям нормативным – правовым документам и рекомендуется к реализации в МБУ ДО «ЭБС».

Зам. директора по УВР _____ У. С. Мугуева

Приложение № 3

Входной контроль. «Наше здоровье» (беседа- обсуждение).

- Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и нашим народом.
Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь». Какие пословоицы и поговорки знаете вы, ребята? (ответы обучающихся)

- Давайте вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, товарищам в поздравительных открытках? (ответы обучающихся)
Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении? (ответы обучающихся)
Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.
- Зачем здоровье необходимо? (ответы обучающихся)
Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.
- А что такое вообще здоровье?
Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:
Здоровье – это отсутствие болезни.
Болезнь – это нарушение здоровья.

Давайте сформулируем собственное определение понятия «здоровье»
Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.
Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение : Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

- Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? (ответы обучающихся)

Педагог. Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. (ответы обучающихся)
- Вода.
Педагог. Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.
Педагог. Что ещё помогает человеку укреплять своё здоровье? (ответы обучающихся)

- Утренняя гимнастика.

Педагог. Верно. Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Педагог. Что еще помогает нам быть здоровыми? (ответы обучающихся)

- Солнце, прогулки, свежий воздух.

Педагог. Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи - грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

- Нет, не заботится.

Педагог. Верно! Не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом, залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья». Я знаю немало ребят, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!» А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Педагог. Ребята, скажите, пожалуйста, что такое спорт?

Ответы детей.

Педагог. А зачем нужно заниматься спортом?

Ответы детей.

Педагог. Какие виды спорта вы знаете?

Ответы детей.

Педагог. Давайте я вам буду загадывать загадки про разные виды спорта, а вы попробуйте отгадать.

Загадки:

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)
Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)
В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)
Там сегодня будет жарко,
Не смотря, что лёд кругом:
Две команды будут «драться», —
Из-за шайбы, всё бегом.
(хоккей)
Ему бассейн так приглянулся -
Он тут же в воду бултыхнулся,
Помчался стилем баттерфляй,
Теперь спортсмена отгадай.
(Пловец)

Педагог. Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

- Не может.

Педагог. Верно! Не может! А почему?

- Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Педагог. Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы. Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице. А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели. Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Педагог. Предлагаю вам выучить и запомнить следующее стихотворение:

(Заучивание стихотворения).

Я хочу здоровым быть —
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!
Педагог. Отгадайте загадки:
Его бьют, а он не плачет,
Только прыгает и скачет. (Мяч.)
Высоко волан взлетает,
Легкий и подвижный он.
Мы с подругою играем
На площадке в... (Бадминтон.)
Стоят игроки друг против друга,
Сетка меж ними натянута туго,
Бьют по мячу и красиво, и метко,
И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

Педагог. В заключение нашей беседы давайте ответим на вопросы.
1. Каких друзей нашего здоровья вы знаете? Расскажите о них.
2. Какие водные процедуры вы делаете по утрам?
3. Делаете ли вы ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаете ли вы режим дня? Чем он вам помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры вам нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?
Педагог. Надеюсь, что вы всегда будете помнить и исполнять правила здорового образа жизни. Будьте здоровы!

Плакат: "Никто не заботится обо мне лучше, чем я сам". Эти мудрые слова будут главными для наших бесед.

Промежуточная аттестация .

Тестирование по вопросам изученных тем «Я знаю свой организм»

1. Чтобы сохранять здоровье необходимо:
a) Много времени проводить на свежем воздухе
b) Много есть сладкого
c) Мало спать
d) Много пить газированные напитки

2. Что такое гормоны?
а) Биологически активные вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции и участвующие в регуляции метаболизма и функций организма
б) Вещества, которые вызывают аллергические реакции
в) Клетки, которые защищают организм от инфекций

3. Какие органы входят в состав дыхательной системы человека?
а) Печень, поджелудочная железа, селезенка
б) Легкие, бронхи, трахея, гортань
в) Сердце, артерии, вены, капилляры

4. Какие органы входят в состав пищеварительной системы человека?
а) Глаза, уши, нос
б) Ротовая полость, пищевод, желудок, кишечник, печень, поджелудочная железа
в) Сердце, легкие, печень

5. Что такое иммунитет?
а) Способность организма защищаться от болезнетворных микроорганизмов и других вредных факторов
б) Способность организма переваривать пищу
в) Способность организма двигаться и выполнять физическую работу

6. Какие органы входят в состав нервной системы человека?
а) Сердце, легкие, печень
б) Головной мозг, спинной мозг, нервы
в) Желудок, кишечник, пищевод

7. Что такое аллергия?
а) Реакция организма на вещество, которое обычно не вызывает аллергических реакций у других людей
б) Реакция организма на инфекцию
в) Реакция организма на травму

8. Какие органы входят в состав опорно-двигательной системы человека?
а) Головной мозг, спинной мозг, нервы
б) Кости, суставы, мышцы
в) Легкие, бронхи, трахея, гортань

9. Какие органы входят в состав сердечно-сосудистой системы человека?
а) Сердце, артерии, вены, капилляры
б) Почки, мочеточники, мочевой пузырь, уретра
в) Ротовая полость, пищевод, желудок, кишечник, печень, поджелудочная железа

10. Что такое лимфатическая система?
а) Система лимфатических сосудов и лимфоузлов, которые участвуют в защите организма от инфекций и других вредных факторов
б) Система органов, которые участвуют в переваривании пищи
в) Система органов, которые участвуют в дыхании

11. Какой из перечисленных факторов не является защитным механизмом организма?
а) Повышение температуры
б) Воспаление
в) Аллергическая реакция
г) Быстрое утомление

12. Какой орган является частью иммунной системы и производит антитела?
а) Почки
б) Печень
в) Лимфатические узлы
г) Желудок

13. Как называется явление, при котором организм восстанавливает свою нормальную реакцию на вредные вещества?
а) Антибиотикорезистентность
б) Адаптация
в) Аутоиммунные заболевания
г) Анемия

14. Что нужно сделать при ожоге?
а) Наложить холодное покрытие на поврежденную область
б) Промыть ожоговую поверхность горячей водой
в) Обильно нанести масло
г) Вскрыть пузырь и обработать рану перекисью водорода

15. Какую позу необходимо принять при обмороке человека?
а) Положить на спину с поднятыми ногами
б) Пошатывающихся на ногах идушее лицо наклонить
в) Положить на бок
г) Подпирать голову и одновременно открывать рот

16. Что необходимо сделать при укусе насекомого?
а) Укусить их в ответ
б) Наложить холод на место укуса
в) Раздразнить место укуса

17. Как называется старательное следование правилам личной гигиены и чистоты тела?
а) Экология
б) Гигиена
в) Эмоциональное состояние
г) Озоновый слой

18. Как необходимо хранить продукты питания, чтобы предотвратить размножение бактерий?

а) Положить на открытую природу
б) Положить в пакет и забыть
в) Хранить в холодильнике
г) Никак не хранить, съесть сразу

19. Что следует сделать после посещения общественных мест и использования общественного транспорта?

а) Тщательно вымыть руки с мылом
б) Носить медицинскую маску
в) Вкусно поесть

20. Какой из перечисленных факторов отрицательно влияет на здоровье человека?

а) Физическая активность
б) Правильное питание
в) Плохая экология
г) Сон

21. Какие вещества главным образом отравляют окружающую среду?

a) Радиоактивные вещества
b) Выбросы автомобилей
c) Мусор
d) Грибы и травы

22. Что такое экологическая катастрофа?

а) Улучшение экологической ситуации
б) Уничтожение окружающей среды
в) Рост населения
г) Чистая вода

23. Какие продукты считаются полезными для здоровья?

а) Чипсы и газированные напитки
б) Фрукты и овощи
в) Жареная пища
г) Сладкое и мучное

24. Как называется заразная болезнь, передающаяся через грязные руки?

а) Грипп
б) Корь
в) Гепатит
г) Кишечная инфекция

25. Как называется состояние, при котором человек не может контролировать свои движения?

а) Судороги
б) Бессонница
а) Астма
г) Бессилие

Ключи к тестированию:

1. а) Много времени проводить на свежем воздухе;
2. а) Биологически активные вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции и участвующие в регуляции метаболизма и функций организма;
3. б) Легкие, бронхи, трахея, гортань;
4. б) Ротовая полость, пищевод, желудок, кишечник, печень, поджелудочная железа;
5. а) Способность организма защищаться от болезнетворных микроорганизмов и других вредных факторов;
6. б) Головной мозг, спинной мозг, нервы;
7. а) Реакция организма на вещество, которое обычно не вызывает аллергических реакций у других людей;
8. в) Кости, суставы, мышцы;
9. а) Сердце, артерии, вены, капилляры;
10. а) Система лимфатических сосудов и лимфоузлов, которые участвуют в защите организма от инфекций и других вредных факторов;
11. г) Быстрое утомление;
12. в) Лимфатические узлы;
13. б) Адаптация;
14. а) Наложить холодное покрытие на поврежденную область;
15. а) Положить на спину с поднятыми ногами;
16. б) Наложить холод на место укуса;
17. б) Гигиена;
18. г) Хранить в холодильнике;
19. а) Тщательно вымыть руки с мылом;
20. б) Плохая экология;
21. b) Выбросы автомобилей;
22. б) Уничтожение окружающей среды;
23. б) Фрукты и овощи;
24. г) Кишечная инфекция;
25. а) Судороги

Организация и проведение промежуточной аттестации. Обучающимся раздаются бланки с тестами, каждый верный ответ расценивается соответствующим 1 баллом.

Обработка результатов. Максимальное количество за выполнение - 20 баллов. Для подсчета баллов необходимо сосчитать все баллы и определить уровень овладения программой.

Оценивание обучающихся производится по следующей системе:

Высокий уровень- обучающиеся, справившиеся с работой на 71 – 100 %;

Средний уровень- обучающиеся, справившиеся с работой на 50 – 70 %;

Низкий уровень- обучающиеся, справившиеся с работой на 20-49 %

Итоговая аттестация.

Защита проекта. Презентация: «О моём организме с любовью…»

Проектная работа позволит понять уровень освоения всей программы и умение применять полученные знания (на всех этапах разработки и презентации проектной работы). Проект реализовывался в три этапа:

Первый этап (подготовительный). Определение актуальной проблемы в области знаний человеческого организма; способы решения проблемы.

Второй этап (практический). Сбор информации. Разработка материала для проекта. Обоснование актуальности проекта, анализ проектов схожей тематики. Планирование.

Третий этап. Итоговый (обобщающий). Обобщить опыт. Определение эффективности проведённой работы. Творческий отчет. Оценка результатов реализации проекта. Анализ данных итоговой работы.

Задача: Обучающимся необходимо презентовать свою проектную работу «О моём организме с любовью…». Проект разрабатывался в течение учебного года. Работа проводится в группах (от 2 до 5 человек) или индивидуально (при желании).

<table>
<tr><th colspan="3">Критерии оценивания проектной работы</th><th>Максимальный балл</th></tr>
<tr><td colspan="3">Осмысленное название работы. Постановка цели проекта</td><td>3</td></tr>
<tr><td colspan="3">Уровень проекта и ее соответствие целям и задачам программы</td><td>5</td></tr>
<tr><td colspan="3">Логическая связность и качество презентации проекта</td><td>5</td></tr>
<tr><td colspan="3">Качество и полнота исследования человеческого организма и здоровья</td><td>5</td></tr>
<tr><td colspan="3">Интересное изложение материала, мастерство исполнения</td><td>5</td></tr>
<tr><td colspan="3">Информационная наполненность проектной работы. Уровень владения информацией о человеческом организме</td><td>5</td></tr>
<tr><td colspan="3">Качество и оригинальность материалов, использованных при создании проекта (фотографии, рисунки, тексты, презентации и т.д.).</td><td>5</td></tr>
<tr><td colspan="3">Креативность подачи материала</td><td>5</td></tr>
<tr><td colspan="2">Групповая работа</td><td>Индивидуальная работа</td><td rowspan="2">2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Способность участников проекта работать в команде и эффективно распределять обязанности</td><td>Уровень активности и самостоятельности участников проекта в ходе его реализации</td></tr>
<tr><td colspan="4">Уровни овладения программой по итогам проектной работы</td></tr>
<tr><td>Низкий</td><td colspan="2">Средний</td><td>Высокий</td></tr>
</table>

0-14	15-29	30-40