

Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Киселёвского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №27»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

«30» августа 2024 г.
Протокол № 1



ВЕРЖДАЮ:

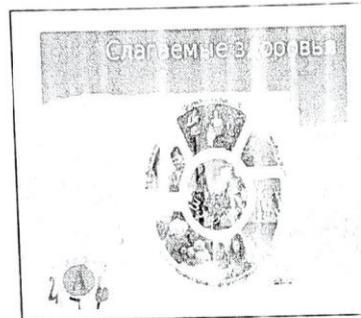
Директор ШКОЛЫ 27

О. М. Сидорова

Подпись/Фамилия, инициалы

Приказ № 419

от «30» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Слагаемые здоровья»**

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Соколик Светлана Леонидовна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	23

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график	25
2.2. Условия реализации программы	25
2.3. Формы аттестации/контроля	27
2.4. Оценочные материалы	28
2.5. Методические материалы	28
2.6. Список литературы	29

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Слагаемые здоровья» естественнонаучной *направленности* реализуется в рамках муниципального заказа на услуги дополнительного образования.

Нормативно-правовое обоснование. Содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства Просвещения РФ от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Кузбасса от 13 января 2023 г. № 102 «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области - Кузбассе»;
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- Устав МБОУ «СОШ № 27».

Актуальность программы заключается в том, что каждый человек хочет жить интересной и полноценной жизнью: найти свое место в социуме, реализоваться в профессии, участвовать в общественной, семейно-бытовой и досуговой формах жизнедеятельности. Но без крепкого здоровья, ясного ума и позитивного отношения к миру успехов в жизни достичь непросто. Поэтому важнейшей

предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека является сохранение и укрепление здоровья.

Программа расширяет кругозор учащихся в области изучения здоровья человека, готовит учащихся к вступлению во взрослую жизнь, помогает им адаптироваться в различных жизненных ситуациях, раскрывает подростка как личность, учит его жить в обществе. Её содержание и рекомендуемые формы и методы обучения способствуют удовлетворению познавательных интересов, повышению информационной и коммуникативной компетенции, выявлению профессиональных интересов.

Программа призвана дать учащимся основы знаний, умений и навыков по вопросам анатомии, физиологии и личной гигиены, профилактики заболеваний и несчастных случаев, выработать навыки оказания доврачебной (немедицинской) помощи при острых и хронических заболеваниях, травмах различного генеза. В игровой форме разбираются различные клинические случаи, вырабатывается умение ясно и просто формулировать, и высказывать свои мысли. Учитывая избыточную учебную нагрузку на учащихся, уделяется внимание гигиене умственного труда, разъясняется польза физических упражнений.

Новизна программы заключается в том, что программа дает представление учащимся о взаимосвязи строения собственного организма и особенностей работы органов и тканей, знакомит с природой и механизмами развития различных заболеваний. Данная программа предоставляет возможность учащимся обратить внимание на проблемы здоровья современного человека, знакомит с многообразием вирусных и бактериальных заболеваний, недопустимость самолечения.

В данном курсе рассматриваются биологические особенности организма человека, психические особенности и эмоционально-волевые, особенности нервной системы, то, что выходит за рамки школьной программы по биологии.

В программе уделяется большое внимание вопросам здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности, применяются современные педагогические технологии: игровая, диалогового обучения, личностного ориентированного обучения, репродуктивная и на элементарном уровне – учебно-исследовательская. В программе заложены следующие составляющие: образовательная, просветительская, профориентационная.

Отличительной особенностью программы является комплексный подход к оздоровлению и развитию ребенка – помимо сугубо познавательных задач в ней реализуются вопросы целостности полученных знаний о здоровье, формируется ценностная ориентация на здоровый образ жизни, приобретаются специальные умения и навыки сохранения и укрепления здоровья. Данная программа на основе знания физиологии, анатомии организма человека формирует валеологическую культуру подростка. Учебный материал программы структурирован таким образом, что возможно как последовательное изучение

программы в течение 2-х лет, так и ее реализация отдельными блоками в течение 1 года для обучающихся 5-7 классов или обучающихся 8-10 классов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Слагаемые здоровья» *модифицированная*. Составлена с опорой на примерную дополнительную общеразвивающую программу «Я и мое здоровье» Скрыбиной О.М., педагога дополнительного образования (г. Новокузнецк, 2020).

Уровень освоения программы – базовый. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Слагаемые здоровья» естественнонаучной направленности призвана дать возможность учащимся на основе развития знаний, умений и навыков по вопросам анатомии, физиологии, личной гигиены осуществлять профилактику заболеваний и несчастных случаев, выработать навыки оказания доврачебной (немедицинской) помощи при острых и хронических заболеваниях, травмах различного генеза.

Адресат программы: обучающиеся 11-17 лет. Особенностью данного подросткового возраста является то, что предметное мышление переходит к абстрактно-понятийному. В этот период развивается интеллект, и познавательные потребности становятся максимально выраженными. Вместе с тем подростки испытывают глубочайший интерес к собственной личности. Для обеспечения продуктивного усвоения данной программы при ее реализации, обязательно должны учитываться особенности данного возраста обучающихся. Следовательно, для реализации программы необходимо оптимальное сочетание педагогических и социальных факторов с целью стимулирования развития личности, включения механизмов осознания своей деятельности с развитием внутренней мотивации. Задача учителя состоит в том, чтобы распознать интерес, творческую направленность и попытаться развить ее в нужном направлении для достижения тех или иных умений и навыков.

Наполняемость групп и особенности набора обучающихся. Комплектование постоянного состава группы осуществляется в свободной форме по желанию учащегося на основании письменных заявлений родителей (законных представителей).

Количество учащихся в группе – 10 - 15 человек.

Набор обучающихся осуществляется в начале учебного года. Поскольку занятия требуют индивидуального подхода, группы комплектуются из расчета 10-15 человек для одного учебного года.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года. Общее количество часов – 70. Количество часов по годам обучения: первый год обучения – 35 часов, второй год обучения – 35 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов в неделю – 1 ч. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями групп не менее 10 минут.

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий (в условиях перехода на дистанционное обучение).

Особенности организации образовательного процесса. программа «Слагаемые здоровья» реализуется в условиях образовательного пространства МБОУ «СОШ № 27». Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся старшего школьного возраста.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоконференций с использованием сети Интернет.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, лабораторные работы, экскурсии, дидактические и сюжетно- ролевые игры, викторины, беседы и диспуты, мини-конференции. С целью максимально эффективного освоения программы используются различные методы: наглядные (демонстрация схем, моделей, таблиц, диаграмм, муляжей, плакатов; технических средств обучения; использование видеофрагментов, презентаций), словесные (лекция, беседа, инструктаж), практические (практические работы, тренинги, деловые игры, анализ и решение проблемных ситуаций).

Педагогическая целесообразность Программа удовлетворяет интересы детей и подростков к анатомии, физиологии, гигиене. Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что будет способствовать творческому и интеллектуальному развитию детей. Практические работы предполагают активные методы: исследование, сравнение, игровые моменты. В целом программа может вызывать 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. Также, занятия в рамках данного курса призваны привить ответственное отношение к собственному здоровью, способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни, оказать помощь школьникам в осознанном выборе профессии для дальнейшего обучения на естественно-научном профиле.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования представления у обучающихся о ценностях здорового и безопасного образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма.

Задачи программы:

Образовательные:

- включить учащихся в познавательную деятельность для наблюдения и сопоставления фактов и закономерностей в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма;

Развивающие:

- анализировать, сравнивать, обобщать понятия в ходе изучения учебного материала;
- соблюдать правила информационной безопасности, уметь использовать различные технологии (компьютерные и коммуникационные) для достижения поставленных целей.
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие для определения целей, задач, распределения функций участников, способов сотрудничества;

Воспитательные:

- уметь вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт;
- умение слушать, вести диалог, эмоционально-положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;
- учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;
- понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;

1.3 Учебно-тематический план и содержание программы

Первый год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля по разделу
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Здоровье человека		1		1	Беседа
Раздел 2. Опорно-двигательная система		4	2	2	Опрос, наблюдение. практическая работа
2.1	Скелет человека.	1	1		
2.2	Состав и строение костей.	1	1		
2.3	Заболевания и повреждения опорно-двигательной системы и их профилактика.	1		1	
2.4	Практическая работа занятие «Строение и работа мышц. Анализ мышечных движений. Утомление при статической работе».	2	1	1	
Раздел 3. Сердечно-сосудистая система		4	1	3	Беседа, опрос
3.1	Строение и работа сердца	1	1		
3.2	Практическая работа «Определение пульса и подсчет числа сердечных сокращений»	1		1	
3.3	Кровеносные сосуды. Практическая работа «Измерение артериального давления. Пульс. Частота сердечных сокращений».	1		1	
3.4	Гигиена сердечно-сосудистой системы. Сердечно-сосудистые заболевания, причины, предупреждение. Практическая работа «Составление профилактической памятки «Приемы оказания первой помощи при кровотечении».	2	1	1	
Раздел 4. Дыхательная система		5	3	2	Опрос, наблюдение
4.1	Органы дыхания.	1	1		
4.2	Газообмен в легких и тканях. Регуляция дыхания.	1	1		

4.3	Механизм вдоха и выдоха. Дыхательные движения. Практическая работа «Измерение обхвата грудной клетки в состоянии вдоха и выдоха»	1		1	
4.4	Заболевания органов дыхания и их профилактика.	1	1		
4.5.	Итоговое занятие. Тестирование: «Цените ли вы свое здоровье»	1		1	
Раздел 5. Питание и жизнь		4	3	1	Беседа
5.1	Особенности обмена веществ в разном возрасте. Рациональное питание. Режим питания.	1	1		
5.2	Практическая работа «Составление суточного пищевого рациона».	1		1	
5.3	Предупреждение желудочно-кишечных инфекций. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.	1	1		
5.4	Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.	1	1		
Раздел 6. Кожные покровы		4	4		Беседа, опрос, наблюдение
6.1	Строение и функции кожи.	1	1		
6.2	Заболевания кожи	1	1		
6.3	Роль кожи в терморегуляции организма.	1	1		
6.4	Закаливание организма и факторы среды. Формы и условия закаливания. Гигиена кожи	1	1		
Раздел 7. Органы чувств		3	2	1	Беседа, тестирование
7.1	Анализаторы. Зрительный анализатор. Гигиена зрения. Практическая работа: «Иллюзия, связанная с бинокулярным зрением».	1		1	

7.2	Слуховой анализатор. Гигиена слуха.	1	1		
7.3	Вестибулярный аппарат – орган равновесия. Органы осязания, вкуса, обоняния: строение, функции.	1	1		
Раздел 8. Оказание первой помощи		6	2	4	Опрос, практическая работа, наблюдение
8.1	Первая помощь при ожогах и обморожениях. Практическая работа. Приемы оказания ПП обгоревшему. Приемы оказания ПП при обморожении разных степеней.	2	1	1	
8.2	Способы оказания первой помощи при: пищевом отравлении; отравлении ядовитыми газами;	1	1		
8.3	Способы оказания первой помощи при отравлении лекарственными препаратами; отравлении алкоголем и никотином, наркотическими средствами.	1	1		
8.4	Первая помощь при обмороках, укусах змей, клещей, солнечных и тепловых ударах Практическая работа. Восстановление дыхания. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.	1		1	
8.5	Понятие типов кровотечения Практическая работа «Распознавание различных видов кровотечений и различные способы ПП при различных кровотечениях».	1		1	

8.6	Практическая работа Наложение асептических повязок на рану или ожоговую поверхность. Виды повязок: восьмиобразная, колосовидная, спиральная, циркулярная, повязка с «портупеей», крестообразная.	1		1	
Раздел 9. Образ жизни современного человека. Здоровый образ жизни.		2	1	1	Беседа, опрос
9.1	Образ жизни как фактор здоровья.	1	1		
9.2	Факторы старения и долголетия. Практическая работа Разработка презентации «Ваше здоровье – в ваших руках».	1		1	
10.	Итоговое занятие: «Резервы нашего организма»	2	1	1	Практическая работа
	Итого:	35	20	15	

Второй год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение. Человек и биосфера		1	1		Беседа
Раздел 2. Социальная медицина		2	2		Беседа, опрос
2.1	Демографическая ситуация в России, состояние здоровья населения.	1	1		
2.2	Закономерности изменчивости морфологических и физиологических признаков у человека.	1	1		
Раздел 3. Некоторые экологически обусловленные заболевания		3	3		Беседа, тестирование
3.1	Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды.	1	1		
3.2	Заболевания, связанные с загрязнением воздуха и питьевой воды	1	1		
3.3	Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды	1	1		
4.	Раздел 4. Инфекционные заболевания	6	5	1	Беседа, наблюдение
4.1	Инфекционные заболевания, понятие, виды, причины. Иммуитет, виды. Иммунная система.	2	2		
4.2	Вирусные заболевания	1	1		
4.3	Бактериальные заболевания	1	1		
4.4	Профилактика инфекционных заболеваний.	1	1		
4.5	Практическая работа. Составление презентаций на тему «Вирусные и бактериальные заболевания человека»	1		1	
Раздел 5. Наиболее распространенные хронические заболевания		4	2	2	Опрос

5.1	Кровь Заболевания органов крови. Практическая работа "Изучение анализа крови"	1		1	
5.2	Болезни органов кровообращения Практическая работа "Подсчет пульса. Измерение артериального давления".	1		1	
5.3	Хронические заболевания пищеварительной и мочевыделительной системы	2	2		
Раздел 6. Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи		2	1	1	Практическая работа, наблюдение, опрос
6.1	Виды травм опорно-двигательного аппарата.	1	1		
6.2	Практическая работа "Оказание первой помощи при травмах опорно-двигательной системы"	1		1	
Раздел 7. Заболевания, связанные с вредными привычками		4	3	1	Беседа, опрос
7.1	Влияние курения на организм человека Основные группы вредных привычек.	1	1		
7.2	Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье.	1	1		

7.3	Наркотики. Классификация наркотиков. Наркотическая зависимость, ее последствия. Токсикомания, понятие, виды токсикомании. Подростковая токсикомания, причины и последствия.	1	1		
7.4	Понятие ЗОЖ, факторы, сохраняющие здоровье.	1	1		
Раздел 8. Гигиена питания		4	2	2	Беседа, опрос
8.1	Современное представление о рациональном и полноценном питании. Витамины	1	1		
8.2	Правильный суточный рацион человека. Гигиенические принципы питания работников умственного и физического труда.	1	1		
8.3	Методы изучения питания. Анализ и оптимизация оптимального питания. Практическая работа "Рациональное питание. Режим питания. Рацион моего питания".	1		1	
8.4	Потребности человека в пищевых веществах от энергетических затрат. Практическая работа Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой". "Составление суточного рациона для разных возрастных групп населения и их физиологическая оценка".	1		1	
Раздел 9. Поведение и психика		4	2	2	Опрос
9.1	Условные и безусловные рефлексы	1	1		

9.2	Высшая нервная деятельность. Типы воображения. Понятие восприятия. Понятие потребность.	1	1		
9.3	Внимание. Память. Практическая работа "Исследование преобладающего типа запоминания".	1		1	
9.4	Мышление. Темперамент и характер Практическая работа "Определение типа темперамента"	1		1	
Раздел 10. Человек в обществе		3	3		Беседа
10.1	Место и роль общения в жизни человека. Средства общения Предмет общения. Классификация общения.	1	1		
10.2	Понятие конфликт. Классификация конфликтов	1	1		
10.3	Тренинг "Бесконфликтное коммуникативное поведение".	1		1	
11	Итоговое занятие	2		2	Защита проектов
	Итого	35	23	12	

Содержание программы

Первый год обучения

Раздел 1. Здоровье человека. 1 ч.

Теория. Общее знакомство с курсом "Человек и его здоровье". Роль физиологии в развитии науки.

Практика. Практическая работа. Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека".

Форма контроля: Беседа

Раздел 2. Опорно-двигательная система 4 ч.

Теория. Скелет человека. Осевой скелет. Скелет поясов свободных конечностей. Состав и строение костей. Рост костей. Типы соединения костей. Заболевания опорно-двигательной системы и их профилактика.

Осанка. Признаки хорошей осанки. Нарушение правильной осанки. Плоскостопие.

Роль движения в нашей жизни. Арсенал наших двигательных возможностей. Химия и энергетика работающей мышцы. Что такое утомление? Сила мышц и их выносливость.

Практика Практическая работа. «Строение и работа мышц. Анализ мышечных движений». Практическая работа. «Утомление при статической работе».

Форма контроля: Опрос, наблюдение. практическая работа

Раздел 3. Сердечно-сосудистая система. 4 ч.

Теория. Строение сердца (предсердия, желудочки, створчатые и полулунные клапаны) и его функции. Фазы сердечной деятельности: систола предсердий и желудочков, диастола. Нейрогуморальная регуляция работы сердца.

Практика Практическая работа «Определение пульса и подсчет числа *сердечных сокращений*»

Кровеносные сосуды. Большой и малый круги кровообращения. Движение крови по сосудам. Давление крови на стенки сосуда. Артериальное давление: верхнее и нижнее.

Практика. Практическая работа. «Измерение артериального давления. Пульс. Частота сердечных сокращений».

Теория. Гигиена сердечно-сосудистой системы. Сердечно-сосудистые заболевания, причины, предупреждение (гипертрофия, гипотония, инсульт, инфаркт). Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья. Факторы риска – гиподинамия.

Артериальное, венозное и капиллярное кровотечения.

Практика. Практическая работа. «Составление профилактической памятки «Приемы оказания первой помощи при кровотечении».

Практика. Практическая работа. «Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки».

Форма контроля: Беседа, опрос

Раздел 4. Дыхательная система. 5 ч.

Теория. Потребность организма человека в кислороде воздуха. Органы дыхания. Клеточное строение органов дыхания.

Дыхательные движения. Газообмен в легких и тканях. Регуляция дыхания.

Обмен газов в легких и тканях. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательные движения. Нейрогуморальная регуляция дыхания (дыхательный центр продолговатого мозга, высшие дыхательные центры коры больших полушарий головного мозга).

Практика. Практическая работа. «Измерение обхвата грудной клетки в состоянии вдоха и выдоха»

Теория. Заболевания органов дыхания и их профилактика. Предупреждение распространения инфекционных заболеваний. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья. Чистота атмосферного воздуха как фактор здоровья. Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды.

Форма контроля: Опрос, наблюдение

Раздел 5. Питание и жизнь 4 ч.

Теория. Значение питательных веществ, для организма. Особенности обмена веществ в разном возрасте. Рациональное питание. Режим питания. Опасность переизбытка, болезни сытости. Дистрофия и болезни голода. Лечебное голодание. Диетическое питание для больных. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-диетолога.

Практика. Практическая работа. «Составление суточного пищевого рациона». Теория. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. Вредные и полезные привычки, их влияние на состояние здоровья. Фактор риска: гиподинамия. Профилактика пищевых отравлений, кишечных инфекций, гепатита. Симптомы аппендицита.

Форма контроля: Беседа, опрос, наблюдение

Раздел 6. Кожные покровы 4 ч.

Теория. Строение и функции кожи. Производные кожи. Методы лечения организма (иглоукалывание, электрофорез, светолечение, криотерапия). Вирусные заболевания кожи (бородавки и герпес). Чесотка и грибковые заболевания кожи (микоз, лишай, парша). Пересадка кожи.

Роль кожи в терморегуляции организма. Обмен веществ и постоянная температура тела. Механизм терморегуляции. Причины повышения температуры при заболеваниях. Нарушение терморегуляции (ожоги и обморожения). Приемы наложения повязок на условно поврежденное место. Закаливание организма и факторы среды. Формы и условия закаливания. Гигиенические требования к одежде и обуви. Косметические средства и их рациональное использование. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-косметолога. Домашняя косметика.

Форма контроля: Беседа

Раздел 7. Органы чувств. 3 ч.

Теория. Анализаторы. Зрительный анализатор. Гигиена зрения.

Нарушения зрения, их профилактика. Заболевания и повреждения глаз, профилактика. Дальновзоркость, близорукость, проникающее ранение глаза. Практика. Практическая работа.: «Иллюзия, связанная с бинокулярным зрением».

Теория. Слуховой анализатор. Гигиена слуха. Предупреждение нарушений слуха. Звукотрансмитирующий и звуковоспринимающий аппарат уха. Нарушения слуха, их профилактика. Гигиена слуха. Распространение инфекции по слуховой трубе в среднее ухо как осложнение ангины, гриппа, ОРЗ. Борьба с шумом. Вестибулярный аппарат – орган равновесия.

Органы осязания, вкуса, обоняния: строение, функции.

Взаимосвязь ощущений – результат аналитико-синтетической деятельности коры больших полушарий.

Форма контроля: Беседа, тестирование

Раздел 8. Оказание первой помощи. 6 ч

Теория. Первая помощь при ожогах. Классификация ожогов. Практическая работа. Приемы оказания ПП обгоревшему.

Отморожения. Условия, способствующие отморожению. Четыре степени отморожения. Методы профилактики и экстренной помощи.

Практика. Практическая работа. Приемы оказания ПП при обморожении разных степеней.

Способы оказания первой помощи при: пищевом отравлении; отравлении ядовитыми газами; отравлении лекарственными препаратами; отравлении алкоголем и никотином, наркотическими средствами.

Первая помощь при обмороках.

Первая помощь при укусах змей, клещей.

Первая помощь при солнечных и тепловых ударах

Практика. Практическая работа. Восстановление дыхания. Способы - «изо рта в рот», «изо рта в нос», путем ритмического сдавливания грудной клетки по Сильвестру, Нильсену.

Понятие типов кровотечения: артериальное, венозное, капиллярное. Способы остановки кровотечения: пальцевое прижатие артерий костным выступам, с помощью жгута или давящей повязки, сгибом раневой конечности в вышерасположенном суставе.

Практика. Практические работы. «Распознавание различных видов кровотечений и различные способы ПП при различных кровотечениях».

«Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца».

«Наложение асептических повязок на рану или ожоговую поверхность».

«Виды повязок: восьмиобразная, колосовидная, спиральная, циркулярная, повязка с «портупеей», крестообразная».

Форма контроля: Опрос, практическая работа, наблюдение

Раздел 9. Образ жизни современного человека. Здоровый образ жизни. 2ч.

Теория. Образ жизни как фактор здоровья. Трудовая деятельность.

Внешние и внутренние факторы здоровья. Влияние социально-экологических факторов на здоровье человека. Гигиена. Образ жизни. Факторы образа жизни. Культура питания, движений, эмоций. Труд и отдых. Неблагоприятные профессиональные факторы. Выбор профессии – одно из самых важных решений в жизни. Семья – ячейка общества. Здоровый образ жизни в семье. Половое воспитание. Планирование семьи.

Факторы старения и долголетия. Долгожители. Очаги долгожительства. «Индекс долгожительства». Проблемы долголетия. Средняя продолжительность жизни. Старение. Биологическая и клиническая смерти.

Практика. Практическая работа. «Разработка презентации «Ваше здоровье – в ваших руках».

Форма контроля: Беседа, опрос

Второй год обучения

Раздел 1. Введение. Человек и биосфера. 1 ч

Теория. Понятие о среде. Факторы среды и их классификация. Современное состояние окружающей среды. Экологические последствия деятельности человека. Виды экологических проблем. Самые грязные города. Регионы с критической экологической ситуацией. Понятие природно-очаговых заболеваний и их особенность. Виды природно-очаговых заболеваний. Понятие "экологический кризис", причины, особенности.

Форма контроля: Беседа

Раздел 2. Социальная медицина. 2 ч

Теория. Демографическая ситуация в России, состояние здоровья населения. Медицинская демография. Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.

Некоторые факторы экологии и гигиены, определяющие здоровье.

Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости морфологических и физиологических признаков у человека. Уровень питания, определяющий закономерности роста и развития организма.

Форма контроля: Беседа, опрос

Раздел 3. Некоторые экологически обусловленные заболевания. 3ч

Теория. Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды. Экологические абиотические факторы и их воздействие на организм человека. Примеры негативного воздействия на организм.

Заболевания, связанные с загрязнением воздуха- бронхиты, астма, аллергические дерматиты, сердечно- сосудистые заболевания, симптомы, первая помощь.

Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды. Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды- мочекаменная болезнь, сердечно- сосудистые заболевания, отравления. Симптомы заболеваний, первая помощь.

Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды - нервные заболевания, сердечно- сосудистые, онкологические. Виды, симптомы, первичная диагностика.

Форма контроля: Беседа, тестирование

Раздел 4. Инфекционные заболевания. 6 ч

Теория. Инфекционные заболевания, понятие, виды, причины. История развития борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Периоды инфекционного заболевания, инкубационный период, выздоровление.

История изучения иммунитета. История становления науки иммунологии, роль ученых (И.И. Мечников, Р. Кох, П. Эрлих, Л.Пастер) в развитии знаний. Иммунитет, виды. Иммунная система.

Вирусы, разновидности, строение вирусов. Пути проникновения в организм. История изучения вирусов и становление науки вирусологии.

Вирусные заболевания - оспа, грипп, корь, краснуха, герпес. Симптомы заболеваний, профилактические мероприятия. Разработка вакцины.

Общая характеристика ВИЧ и СПИД, пути передачи. ВИЧ-инфекция, стадии. СПИД и причина его возникновения. Основные формы и методы профилактики ВИЧ-инфекции - профилактика передачи половым путем, при переливании крови, профилактика передачи от матери к ребенку.

Вирусные заболевания органов пищеварения -энтеровирус, ротавирус, коронавирус . Симптоматика, пути проникновения, первая помощь. Профилактика заболеваний. Диетическое питание при лечении заболеваний.

Бактериальные кишечные инфекции -сальмонеллез, холера, дизентерия, брюшной тиф, паратиф, ботулизм. Пути заражения. Симптомы, первая помощь, профилактика заболеваний. Диетическое питание при лечении заболеваний.

Инфекционные заболевания дыхательной системы - туберкулез, ОРВИ, грипп. Причины заболеваний, симптомы, первичная диагностика, доврачебная помощь.

Кожные заболевания, вызванные микроорганизмами. Причины заболевания Стафилококковые, стрептококковые, туберкулезные и смешанные заболевания. Симптомы, первая помощь.

Практика. Составление презентаций на тему «Вирусные и бактериальные заболевания человека»

Форма контроля: Беседа, наблюдение

Раздел 5. Наиболее распространенные хронические заболевания. 4 ч

Теория. Форменные элементы крови. Постоянство состава крови. Свертываемость крови. Воспалительная реакция. Заболевания органов крови. Анемия, виды анемии - железодефицитные, витаминдефицитные, белководефицитные.

Практика. Практическая работа "Изучение анализа крови"

Теория. Болезни органов кровообращения - ишемическая болезнь сердца, стенокардия, гипертония, инфаркты. Симптомы заболевания органов кровообращения - одышка, боль в области груди, сердцебиение, цианоз, отеки, увеличение ЧСС. Профилактика заболеваний.

Практика. Практическая работа "Подсчет пульса. Измерение артериального давления".

Теория. Хронические заболевания пищеварительной системы- гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания желчевыделительной системы. Симптомы заболеваний и их профилактика.

Заболевания мочевыделительной системы - пиелонефрит, цистит, гломерулонефрит, уретрит. Симптомы заболеваний. Причины заболеваний. Меры профилактики.

Форма контроля: Опрос

Раздел 6. Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата. 2ч

Теория. Состав и строение ОДС. Виды травм опорно-двигательного аппарата. Причины травматизма. Переломы, вывихи, растяжения. Виды переломов. Предупреждение травматизма.

Практика. Практическая работа "Оказание первой помощи при травмах опорно-двигательной системы"

Форма контроля: Практическая работа, наблюдение, опрос

Раздел 7. Заболевания, связанные с вредными привычками. 4ч.

Теория. Понятие вредных привычек. Основные группы вредных привычек. Курение-миф и реальность. Влияние курения на организм человека- анемия, сердечно-сосудистые заболевания, ухудшение памяти, внимания, сбои в работе пищеварительной системе. Влияние на будущее потомство.

Практика. Дискуссия на тему "Курение и материнство"

Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье. Причины употребления алкоголя. Лечение алкоголизма.

Практика. Проблемная дискуссия на тему "Алкоголизм, его последствия и предупреждение".

Наркотики. Классификация наркотиков. Наркотическая зависимость, ее последствия. Влияние разрушающего действия наркотиков на организм человека.

Токсикомания, понятие, виды токсикомании. Подростковая токсикомания, причины и последствия.

Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.

Теория. Понятие ЗОЖ, факторы, сохраняющие здоровье. Оздоровительные системы. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье.

Форма контроля: Беседа. опрос

Раздел 8. Гигиена питания. 4 ч

Теория. Питательные вещества, белки, жиры, углеводы. Рациональное питание. Состав пищи. Витамины, группы витаминов - водорастворимые и жирорастворимые, примеры. Биологическая роль витаминов. Содержание витаминов в пищевых продуктах, способы сохранения витаминов в пище. Авитаминоз, гиповитаминоз, причины, симптомы.

Современное представление о рациональном и полноценном питании.

Сбалансированность витаминов, минеральных веществ как одно из условий рационального питания. Понятие режима питания. Правильный суточный рацион человека. Гигиенические принципы питания работников умственного и физического труда. Изучение и анализ состояния питания при последовательной оценке: 1) фактического питания 2) состояния здоровья 3) экологического статуса. Методы изучения питания. Анализ и оптимизация оптимального питания.

Практика. Практическая работа "Рациональное питание. Режим питания. Рацион моего питания".

Теория. Культура питания, ее значение и роль в формировании здорового образа жизни. Питательные вещества, их энергетическая ценность. Калорийность пищевых продуктов. Калорийность суточного рациона. Потребности человека в пищевых веществах от энергетических затрат. Пища- источник энергии для работы всех систем организма, обновления тканей.

Практика. Практическая работа "Составление суточного рациона для разных возрастных групп населения и их физиологическая оценка".

Теория. Пищевая непереносимость, виды реакций на пищу. Понятие аллергия, аллергены.

Практика. Практическая работа "Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой".

Форма контроля: Опрос

Раздел 9. Поведение и психика. 4 ч

Теория. Высшая нервная деятельность. Роль Павлова И.И., Сеченова И.М, Ухтомского А., Бехтерева В.М. в становлении науки о ВНД. Врожденное поведение. Безусловные рефлексy. Инстинкты. Индивидуальные различия ВНД. Условные рефлексy, взаимодействие процессов возбуждения и торможения, протекающих в коре больших полушарий мозга.

Понятие потребность, виды потребностей по характеру, содержанию, происхождению. Понятие дискомфорта. Мотив, типы мотивов.

Понятие восприятия. Физические раздражители и органы чувств. Свойства восприятия. Избирательность восприятия. Целостность восприятия. Иллюзии. Предмет восприятия. Осмысленность восприятия.

Типы воображения. Внимание. Переключение и распределение внимания. Пути совершенствования внимания. Внешнее и внутреннее внимание. Классификация внимания на основе волевой регуляции - произвольное, непроизвольное, после-произвольное. Причины возникновения тех или иных видов внимание.

Память. Виды памяти в зависимости от условий возникновения - наследуемая (генетическая) и ненаследуемая (индивидуальная). Виды памяти в зависимости от форм проявления - иммунная нервная. осознаваемые и неосознаваемые виды памяти. Виды сознательной памяти - образная, моторная, словесно-логическая, эмоциональная. Память по периоду хранения информации - сенсорная, долговременная и кратковременная.

Способы улучшения памяти. Распознавание с помощью тестов видов памяти.

Практика. Практическая работа "Исследование преобладающего типа запоминания".

Теория. Мышление. Анализ и синтез. Сравнение. Абстракция. Обобщение. Конкретизация. Систематизация. Методы мышления - индукция, дедукция, аналогия. Виды мышления. Ум. Интеллект. Речь. Функции речи.

Эмоции и чувства.

Темперамент и характер, основные различия. Взаимосвязь характера и темперамента. Типы темперамента- флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник. Свойства характера и темперамент.

Практика. Практическая работа "Определение типа темперамента"

Форма контроля: Беседа

Раздел 10. Человек в обществе. 3 ч

Теория. Место и роль общения в жизни человека. Средства общения- язык, интонация, мимика, жесты. Функции и структура общения. Предмет общения. Потребности в общении. Классификация общения.

Понятие конфликт. Типы конфликтов по содержанию - реалистические, нереалистические. Классификация конфликтов по характеру участников - внутриличностные, межличностные, конфликты между человеком и группой, межгрупповые конфликты.

Практика Тренинг "Бесконфликтное коммуникативное поведение".

Форма контроля:

Итоговое занятие. 2 ч

Практика Защита проектных работ.

Форма контроля: защита проектов

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения обучающийся имеет следующие результаты

Предметные:

знает:

- некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;

- благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
- знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения.
- причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- оказывать первую помощь при травмах;
- знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;
- симптомы распространенных заболеваний;
- роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.

умеет:

- понимать значимость обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии;
- уметь вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт;
- умение слушать, вести диалог, эмоционально- положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;
- учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;
- умение реализовывать обучающимися теоретические знания на практике;
- понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
- умение признавать право другого человека на собственное мнение, а так же умение отстаивать свою точку зрения.

В результате обучения по программе обучающиеся приобретут следующие **личностные качества:**

- понимание значимости обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии;
- умение реализовывать обучающимися теоретические знания на практике;
- умение признавать право другого человека на собственное мнение, а так же умение отстаивать свою точку зрения.

В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные компетенции:**

- самостоятельно формулировать проблему в ходе учебной деятельности;
- выдвигать различные варианты решения проблемы, выбирать из предложенных решений проблем нужные средства для достижения цели;

- составлять порядок (схему) решения проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов);
- использовать для решения проблем основные и дополнительные средства обучения;
- планировать свою образовательную деятельность;
- пользоваться критериями оценок и самооценок, исходя из целей, задач, давать оценку результатам своей работы;
- самостоятельно находить и осознавать причины достижения результата, либо находить способы разрешения неуспешного решения проблемы;
- давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития.
- строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей;
- преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму предоставления информации для себя и окружающих;
- понимать позицию другого человека, различая точку зрения, аргументы, теории, гипотезы в речи оппонента, используя приемы слушания и различные виды чтения;
- отстаивать свою точку зрения, приводя доказательства;
- выявление, распознавание конфликта, поиск способов разрешения конфликтов и их реализация.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
2	70	70	1 раз в неделю по 1 часу	70 дней	01 сентября – 31 мая	3 месяца

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Методическую организацию профилактической развивающей работы обеспечивают следующие *методы и приемы*:

Перцептивные методы:

- словесные (беседа, рассказ, диалог);
- наглядные (использование иллюстраций, демонстраций);
- практические (игры на закрепление, здоровьесберегающие технологии).

Проблемно-поисковые методы:

- исследовательский метод: Во время занятия обучающийся наблюдает какой-либо факт, выявляет в нём существенные признаки, делает предположения, выводы, сравнивает и обобщает.

Основной *формой* являются групповые занятия.

Для повышения эффективности образовательного процесса при проведении занятий используются такие современные образовательные *педагогические технологии*, как:

- технология личностно-ориентированные обучения;
- технология обучения в сотрудничестве;
- информационные технологии.

Алгоритм учебного занятия выстраивается в зависимости от данного этапа работы. Каждый этап имеет три ступени, которые присутствуют в каждом занятии:

- I ступень – это вызов устойчивого интереса к теме занятия, мотивация ребенка к учебной деятельности;
- II ступень – осмысление, что предоставляет возможность ребенку получить новую информацию, осмыслить её, соотнести с уже имеющимися знаниями;
- III ступень – рефлексия, где происходит целостное осмысление и обобщение полученной информации;
- учебный процесс по данной программе строится на взаимосвязи деятельности педагога и ребенка.

Материально-техническое обеспечение. Для успешной реализации данной программы необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Ноутбук	15
2.	Принтер	1
3.	Телевизор	1
4.	Видеокамера	1
5.	Интерактивная панель	1
6.	Секундомер	2
7.	Тонометр	1
8.	Сантиметровая лента	1
9.	тренажер-манекен «Максим»	1
10.	анатомическая модель глаза	1
11.	анатомическая модель уха	1

12.	Модель гортани в разрезе	1
13.	Модель желудка в разрезе	1
14.	Модель локтевого сустава подвижная	1
15.	Модель носа в разрезе	1
16.	Модель почки в разрезе	1
17.	Модель сердца	1

Информационное обеспечение:

- демонстрационное оборудование, предназначенное для одновременной демонстрации изучаемых объектов и явлений группе обучаемых и обладающее свойствами, которые позволяют видеть предмет или явления. Экранно-звуковые пособия, передающие содержание образования через изображение, звук, анимацию и кинестику; интерактивное пособие «Человек. Строение тела человека»;
- дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации, тематически связанные с содержанием курса;
- библиотечный фонд (книгопечатная продукция).

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Слагаемые здоровья» осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

2.3. Формы аттестации/контроля

Результатом реализации программы является определяемый уровень сформированности у школьников валеологической грамотности и компетенций, связанных с экспериментальной, исследовательской и проектной деятельностью. Диагностика результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня обучающихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для обучающихся;
- *промежуточный* - проводится в конце первого года обучения с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.
Подведение итогов реализации программы проводится в форме презентации проектов.

За время обучения учащиеся могут принимать участие в конкурсах и конференциях учебно-исследовательских работ естественно-научной направленности разного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:
педагогическое наблюдение:

-педагогический анализ выполнения обучающимися диагностических заданий, результатов тестирования, защиты проектов, рефератов, исследовательских работ, активности обучающихся на занятиях;
-педагогический мониторинг- мониторинг образовательной деятельности обучающихся, ведение педагогического дневника, тестирование, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, диагностика личностного роста, оформление фотоотчетов.

Методы выявления результатов воспитания:

-социометрия (диагностика эмоциональных связей);
-тестирование;
-анкетирование

Форма оценки: уровень (высокий средний низкий).

Этапы диагностики	Форма диагностики
<i>вводный</i>	Тестовое задание
<i>промежуточный</i>	Представление презентаций, тестирование
<i>тематический</i>	Беседа, опрос, наблюдение, тестирование, практическая работа
<i>итоговый</i>	Защита проектных работ

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы:

- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий;
- разработки для проведения занятий: наглядные пособия, раздаточный материал для самостоятельной работы, учебные задания для индивидуальной и групповой работы;
- разработки для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, анкеты, вопросники.

Наглядные материалы:

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

1. <http://school-collection.edu.ru/collection> Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии».
2. <http://college.ru/biology> В помощь учителю биологии: образовательный сайт ИЕСЭН НГПУ.
3. <http://www.eco.nw.ru> Вся биология: научно-образовательный портал
4. <http://www.youngbotany.spb.ru> Лауреаты нобелевской премии по физиологии и медицине .
5. <http://www.macroevolution.narod.ru> Проект Ecosom: всё об экологии
6. <http://www.sbio.info> Вся биология .
7. <http://bio.1september.ru> Все для учителя биологии.

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

1. <http://n-t.ru/nl/mf> Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас
2. <http://www.mgsun.ru> Опорно-двигательная система человека: образовательный сайт.
3. <http://www.ecosystema.ru> Электронный учебник по биологии.
4. <http://www.anatomcom.ru/> Анатомия человека - атлас .
5. <http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях.

2.6. Список литературы

Список дополнительной литературы для учащихся

1. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей [Текст]/ С.В. Баранова.-М.: Феникс, 2007.- 192с.
2. Ерофеева Людмила. Возлюби свои привычки [Текст]/ Людмила Ерофеева. - М.: Центрполиграф, 2009. - 192 с.
3. Зайцева Е.Ю. Биология. "Организм человека и его здоровье"[Текст] / Е.Ю. Зайцева. - М.: Астрель, 2012. - 375 с.
4. Исаева Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки [Текст] / Е.Л. Исаева. - М.: Феникс, 2015. - 128 с.
5. Кругляк Лев. Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг) [Текст] / Лев Кругляк , Георгий Сытин , Рудигер Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 672 с.
6. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие[Текст] / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - М.: Феникс, 2014. - 480 с.
7. Резникова, В. З. Биология. Человек и его здоровье. Общие биологические закономерности. Тематический контроль. Рабочая тетрадь (+ приложение) [Текст] / В.З. Резникова, А.Н. Мягкова. - Москва: РГГУ, 2013. - 208 с.

Список дополнительной литературы для учителя:

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное [Текст] / Н.А. Агаджанян -М.: РУДН, 2001.-408с.
2. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение [Текст] / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 с.
3. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека [Текст] / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос,2016.- 192 с.

4. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение [Текст] / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- М.: Academia, 2013.- 400 с.
5. Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ [Текст] / В.И. Павлов. - М.: Золотое Сечение, 2014. - 316 с.
6. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. [Текст] / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.
7. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века [Текст] / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.
8. Хвыля-Олинтер, Андрей Духовная безопасность и духовное здоровье человека, семьи, общества [Текст] / Андрей Хвыля-Олинтер. - Москва: Гостехиздат, 2012. - 764 с.