МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ СТАНЦИЯ ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА"
Digitally signed by МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ СТАНЦИЯ ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА"
Date: 2026.09.17 17:45:18 +03'00'

МУ «Грозненский РОО»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ СТАНЦИЯ
ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБУ ДО «ЭБС Грозненского муниципального района»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «28» 08.2026 г.

Утверждена
Приказом МБУ ДО
«ЭБС Грозненского
муниципального района»
от «28» 08.2026 г. пр. № 34

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Первые шаги в медицину»
Направленность: естественнонаучная
Уровень: стартовый

Категория учащихся: 12-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Тарамова Анжела Лемаевна
педагог дополнительного образования

с. Центора-Юрт
2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «Эколого-биологическая станция Грозненского муниципального района»

Экспертное заключение (рецензия) №____ от «25» августа 2026 г.

Эксперты:
Зам. директора
по УР _____ Р.И. Сагаипова
Методист _____ Д.И. Фархуд

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.
1.2. Направленность программы.
1.3. Уровень освоения программы.
1.4. Актуальность программы.
1.5. Отличительные особенности.
1.6. Цель и задачи программы.
1.7. Категория учащихся.
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 (тематический) план.
2.2. Содержание учебного плана.

РАЗДЕЛ 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

РАЗДЕЛ 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально-технические условия реализации программы.
4.2. Кадровое обеспечение программы.
4.3. Учебно-методическое обеспечение.
Календарно-учебный график.

Список использованной литературы

Приложение №1. Календарный учебный график
Приложение №2. Оценочные материалы.

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);

-Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству).

1.2. Направленность программы – естественнонаучная.
1.3. Уровень освоения программы - стартовый.
1.4. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на формирование здорового образа жизни подростков, в их адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний, обучающихся о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости и вредных привычек. Здоровый человек живет полноценной жизнью. Бывает, что человек теряет здоровье, поскольку имеет недостаточные знания о причинах, распространении и последствиях инфекционных заболеваний; не обладает достаточными знаниями оказания первой медицинской помощи.

1.5. Отличительные особенности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она учитывает возрастные особенности и опирается на наиболее значимые аргументы здорового образа жизни подростков, помогая в социальной адаптации. Помимо биологических особенностей организма человека, программа включает в себя изучение психических, эмоционально-волевых особенностей человека. Формы, методы обучения способствуют повышению информационной компетенции, развитию познавательных интересов, и, возможно, формированию профессиональной направленности.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель: формирование культуру здорового и безопасного образа жизни обучающихся как компонента базовой культуры личности.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать формированию основ здоровьесберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью;
- формировать представления о полезных и вредных факторах для организма, понимания сущности здорового образа жизни;
- формировать положительную мотивацию на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;
- научить обучающихся ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитывать экологическую ответственность;
- воспитывать трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- воспитывать самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных программой.

Развивающие:

- развивать умения и навыки обучающихся по ведению здорового образа жизни;

- развивать у подростков чувство ответственности за состояние природной среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать умение сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развивать умение проводить самостоятельные наблюдения;
- развивать познавательную активность школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор обучающихся;

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 12-14 лет. Зачисление в группы осуществляется по желанию обучающегося и заявлению его родителей (законных представителей).

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

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
Занятия проводятся в разновозрастной группе, численный состав группы –
15 человек.
Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 40 мин, перерыв – 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.
Предметные:
будут знать:
- расширенное представление и здоровом образе жизни;
- простейшие приемы самоконтроля своего физического состояния;
- правила оказания первой помощи.

будут уметь:
- применять полученные знания и умения для решения практических задач повседневной жизни;
- осознанно соблюдать нормы и правила безопасного поведения в природной и социоприродной среде;
- оказывать первую медицинскую помощь.

Метапредметные:
будут уметь:
- воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи;
- строить речевое высказывание в устной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественны признаков
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение по заданным критериям;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Личностные:
У учащихся будут сформированы:
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основные моральные нормы и ориентация на их выполнение;

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в коллективе.

РАЗДЕЛ 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Беседа
2	Здоровье человека	8	4	4	Устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
3	Экология и здоровье	14	7	7	Устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
4	Организм человека	12	6	6	Устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
5	Опорно-двигательная система	12	6	6	Устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
6	Сердечно-сосудистая система	12	6	6	Устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
7	Дыхательная система	12	6	6	Устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
8	Кожные покровы	14	7	7	Устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
9	Органы чувств	14	7	7	Устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
10	Нервная система	6	3	3	Устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
11	Поведение и психика	8	4	4	Устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
12	Оказание первой помощи	14	7	7	Устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
13	Питание и жизнь	12	6	6	Устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
14	Вспомним, что такое здоровье	2	-	2	Устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
15	Итоговое занятие. «Цените ли вы свое здоровье»	2	-	2	Итоговое тестирование.
Итого:		**144**	**71**	**73**	

2.2. Содержание учебного плана.

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие. Инструкция по ТБ. (2 ч.)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

РАЗДЕЛ 2. «Здоровье человека» (8 ч)

Тема 1. Что такое здоровье, факторы, формирующие здоровье.

Теория. Объяснение темы: Что такое здоровье, факторы, формирующие здоровье.

Практика. Коллаж ЗОЖ.

Тема 2. Факторы, разрушающие здоровье.

Теория. Объяснение темы: Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.

Практика. Опыт. (в стеклянную трубочку заталкивается кусочек ваты, вставляется сигарета, поджигается и при помощи маленькой груши создается эффект курения до полного сгорания сигареты. После вытаскивается вата и на блюдце передается по рядам. Вата имеет желто-коричневый цвет и неприятный запах).

Тема 3. Главные законы здоровья.

Теория. Объяснение темы: Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни.

Практика. Викторина «ЗОЖ», Творческая работа «Что значит быть здоровым?»

РАЗДЕЛ 3. «Экология и здоровье» (14 ч.)

Тема 1. Загрязнение окружающей среды.

Теория. Объяснение темы: Загрязнение окружающей среды.

Практика. Лабораторная работа «Измерение углекислого газа».

Тема 2. Воздействие главных Экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода).

Теория. Объяснение темы: Воздействие главных экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода).

Практика. Лабораторная работа «Измерение УФ-излучения в помещении и на улице».

Тема 3. Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними.

Теория. Объяснение темы: Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения.

Практика. Лабораторная работа «Исследование естественной освещенности помещения классов».

Тема 4. Экология жилища. Занятие-игра «Я и мой дом».

Теория. Объяснение темы: Экология жилища. Занятие-игра «Я и мой дом».

Практика. Лабораторная работа «Освещенность помещений и его влияние на физическое здоровье людей», Анкетирование «Что такое ЗОЖ?».

РАЗДЕЛ 4. «Организм человека» (12 ч.)

Тема 1. Науки об организме человека.

Теория. Объяснение темы: Науки об организме человека.

Практика. Запись новых терминов (анатомия, физиология, гигиена, цитология, гистология, антропология).

Тема 2. Биологическая и социальная природа человека. Место человека в живой природе.

Теория. Объяснение темы: Биологическая и социальная природа человека. Место человека в живой природе.

Практика. Закрепление знаний с помощью контрольных вопросов (Какие основные свойства отличают человека от животных? Что позволило человеку создать искусственную, социальную среду? Как в человеке проявляется его биологическая и социальная природа? Почему каждому из нас необходимы знания об устройстве и функционировании организма человека?)

Тема 3. Клетка: строение, химический состав и жизнедеятельность.

Теория. Объяснение темы: Клетка: строение, химический состав и жизнедеятельность.

Практика. Изучение клеточной теорию Теодора Шванна. Рассмотреть в парах строение клетки растения под микроскопом.

Тема 4. Ткани. Системы органов в организме.

Теория. Объяснение темы: Ткани. Системы органов в организме.

Практика. Зарисовка тканей (эпителиальная, соединительная, мышечная и нервная).

Тема 5. Уровни организации организма. Нервная и гуморальная регуляция.

Теория. Объяснение темы: Уровни организации организма. Нервная и гуморальная регуляция.

Практика. Найти «Что такое железа?», выписать определение, виды (какие они бывают, чем отличаются).

РАЗДЕЛ 5. Опорно-двигательная система (12 ч.)

Тема 1. Скелет. Компактное вещество кости.

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

Практика. Выполнение интерактивного задания «Собери скелет».

Тема 2. Неотложные состояния в медицине.

Теория. Объяснение темы: Неотложные состояния в медицине. Травма. Классификация травм. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.

Практика. Отработка приемов «Первая помощь при растяжениях, вывихах, переломах”.

Тема 3. Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

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

Практика. Записать упражнения для правильной осанки и выполнить их.

Тема 4. Отклонение от нормальной осанки: сутулость, круглая спина, боковые искривления позвоночника.

Теория. Объяснение темы: Отклонение от нормальной осанки: сутулость, круглая спина, боковые искривления позвоночника.

Практика. Выполнение теста «Осанка».

Тема 5. Коррекция нарушений осанки.

Теория. Объяснение темы: Коррекция нарушений осанки.

Практика. Разучивание упражнений на коррекцию осанки.

Тема 6. Понятие о переломах и травматическом шоке.

Теория. Объяснение темы: Понятие о переломах и травматическом шоке. Первая медицинская помощь при переломах.

Практика. Отработка приемов «Первая помощь при переломах»

РАЗДЕЛ 6. Сердечно-сосудистая система (12 ч.)

Тема 1. Внутренняя среда человека и ее компоненты (Кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммунитет.

Теория. Объяснение темы: Внутренняя среда человека и ее компоненты (Кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммунитет.

Практика. Найти определение термина «Кровь» и записать состав крови (из чего состоит и описание компонентов).

Тема 2. Форменные элементы крови. Резус фактор. Переливание крови.

Теория. Объяснение темы: Форменные элементы крови. Резус фактор. Переливание крови.

Практика. Выполнение теста «Резус-фактор».

Тема 3. Работа сердца. Кровообращение.

Теория. Объяснение темы: Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, Гипотония.

Практика. Измерение давление и пульса, запись в тетрадь, проверить находятся ли показатели в норме.

Тема 4. Заболевания сердца и их профилактика.

Теория. Объяснение темы: Заболевания сердца и их профилактика. Первая помощь при остановке сердца.

Практика. Отработать практические навыки сердечно-легочной реанимации на манекене.

РАЗДЕЛ 7. Дыхательная система (12 ч.)

Тема 1. Пути воздуха в легкие. Газообмен.

Теория. Объяснение темы: Пути воздуха в легкие. Газообмен. Четыре типа дыхания. Частота дыхания, жизненная емкость легких.

Практика. Лабораторная работа «Физиология дыхания».

Тема 2. Заболевания дыхательной системы.

Теория. Объяснение темы: Заболевания дыхательной системы. Первая помощь при остановке дыхания.

Практика. Отработать практические навыки легочной реанимации на манекене.

Тема 3. Самодиагностика дыхательной системы.

Теория. Объяснение темы: Самодиагностика дыхательной системы.

Практика. Отработать методику дыхательных упражнений.

Тема 4. Определение запыленности воздуха.

Теория. Объяснение темы: Определение запыленности воздуха.

Практика. Лабораторная работа «Оценка степени загрязнения воздуха».

Тема 5. Понятие об ароматерапии.

Теория. Объяснение темы: Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Духи и парфюмерия.

Практика. Изучить несколько образцов эфирных масел и реакцию на их запах.

Тема 6. Итоговое игровое занятие «Путешествие в мир дыхания».

Практика. Итоговое игровое занятие «Путешествие в мир дыхания».

РАЗДЕЛ 8. Кожные покровы (14 ч.)

Тема 1. Строение и свойства кожи. Гигиена кожи. Кожа и теплорегуляция.

Теория. Объяснение темы: Строение и свойства кожи. Гигиена кожи. Кожа и теплорегуляция.

Практика. Заполнение таблицы «Строение и функции кожи». Зарисовка строения кожи.

Тема 2. Ожоги. Первая помощь при ожогах.

Теория. Объяснение темы: Ожоги. Первая помощь при ожогах.

Практика. Отработка приемов оказания первой помощи при различных стадиях ожогов.

Тема 3. Обветривание, Обморожение кожи.

Теория. Объяснение темы: Обветривание, Обморожение кожи. Первая помощь при обморожениях.

Практика. Отработка оказания первой помощи при обморожениях.

Тема 4. Кожные заболевания и профилактика.

Теория. Объяснение темы: Кожные заболевания и профилактика.

Практика. Записать виды кожных заболеваний и способы их лечения.

Тема 5. Типы кожи.

Теория. Объяснение темы: Типы кожи.

Практика. Практическое задание «Определение типов кожи на различных участках лица».

РАЗДЕЛ 9. Органы чувств (14 ч.)

Тема 1. Особенности зрительного восприятия окружающей среды.

Теория. Объяснение темы: Особенности зрительного восприятия окружающей среды.

Практика. Лабораторная работа «Определить реакцию зрачков на различную степень освещенности» и «Опыт Мариотта».

Тема 2. Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток.

Теория. Объяснение темы: Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток.

Практика. Практическое задание «Определение горизонтального и вертикального полей зрения».

Тема 3. Близорукость и дальнозоркость. Профилактика.

Теория. Объяснение темы: Близорукость и дальнозоркость. Профилактика.

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

Тема 4. Болезни и травмы глаз (конъюнктивит, блефарит, ячмень).

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

Практика. Самостоятельная работа (способы лечения глаз).

Тема 5. Первая помощь при инородном теле, химические и термические ожоги.

Теория. Объяснение темы: Первая помощь при инородном теле, химические и термические ожоги.

Практика. Составление коллажа оказания первой помощи.

Тема 6. Гигиена зрения. Роль питания.

Теория. Объяснение темы: Гигиена зрения. Роль питания.

Практика. Творческое задание «Оптические иллюзии», «Хорошее настроение для глаз».

Тема 7. Орган слуха у человека. Диапазон восприятия звуков человеком.

Теория. Объяснение темы: Орган слуха у человека. Диапазон восприятия звуков человеком. Шкала Реймерса.

Практика. Лабораторная работа «Исследование шума в помещениях».

Тема 8. Влияние шума на здоровье человека. Определение остроты слуха.

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

Практика. Тест «Какое влияние на организм оказывают звуки».

Тема 9. Заболевание органов слуха. Гигиена слуха.

Теория. Объяснение темы: Заболевания органов слуха.

Практика. Основные правила гигиены слуха.

Тема 10. Орган равновесия. Особенности вестибулярного аппарата человека.

Теория. Объяснение темы: Орган равновесия.

Практика. Особенности строения вестибулярного аппарата человека.

Тема 11. Восприятие человеком высоты. Невесомость. Морская болезнь.

Теория. Объяснение темы: Восприятие человеком высоты.

Практика. Самостоятельная работа. Что такое невесомость, морская болезнь?

Тема 12. Орган обоняния. Роль запахов в природе и их восприятие человеком.

Теория. Объяснение темы: Орган обоняния.

Практика. Практическая работа «Роль запахов в природе и их восприятие человеком».

Тема 13. Заболевания носа. Ринит. Аллергия. Полиноз. Гайморит.

Теория. Объяснение темы: Заболевания носа.

Практика. Таблица. Ринит. Аллергия. Полиноз. Гайморит.

Тема 14. Как мы воспринимаем окружающий мир. Орган вкуса.

Теория. Объяснение темы: Как мы воспринимаем окружающий мир.

Практика. Определение чувствительности языка к различным раздражителям.

Тема 15. Язык. Вкус и качество пищи. Диагностика по языку.

Теория. Объяснение темы: Язык. Вкус и качество пищи.

Практика. Практическая работа «Диагностика по языку».

РАЗДЕЛ 10. Нервная система (6 ч.)

Тема 1. Значение, строение и функционирование нервной системы. Вегетативная нервная система.

Теория. Объяснение темы: Значение, строение и функционирование нервной системы. Вегетативная нервная система.

Практика. Лабораторная работа «Оценка вегетативного тонуса в состоянии покоя».

Тема 2. Спинной мозг. Отделы головного мозга.

Теория. Объяснение темы: Спинной мозг. Отделы головного мозга.

Практика. Лабораторная работа «Оценка вегетативного тонуса. Определение реактивности симпатического отдела автономной нервной системы».

Тема 3. Аналитико-синтетическая функция коры больших полушарий.

Теория. Объяснение темы: Аналитико-синтетическая функция коры больших полушарий.

Практика. Лабораторная работа «Оценка вегетативной реактивности. Определение реактивности парасимпатического отдела автономной нервной системы».

РАЗДЕЛ 11. Поведение и психика (8 ч.)

Тема 1. Врожденные и приобретенные формы поведения.

Теория. Объяснение темы: Врожденные и приобретенные формы поведения.

Практика. Лабораторная работа «Оценка соматического здоровья

Тема 2. Закономерности работы головного мозга.

Теория. Объяснение темы: Закономерности работы головного мозга.

Практика. Лабораторная работа «Оценка физической работоспособности методом стоп-теста».

Тема 3. Биологические ритмы. Сон и его значение.

Теория. Объяснение темы: Биологические ритмы. Сон и его значение.

Практика. Лабораторная работа «Изучение температуры тела человека».

Тема 4. Особенности высшей нервной деятельности человека.

Теория. Объяснение темы: Особенности высшей нервной деятельности человека.

Практика. Лабораторная работа «Адаптация организма к физическим нагрузкам».

РАЗДЕЛ 12. Оказание первой помощи (14 ч.)

Тема 1. Понятие о ране. Классификация ран.

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

Практика. Отработать практические навыки оказания первой помощи при ранениях.

Тема 2. Перевязочный материал. Правила наложения повязок.

Теория. Объяснение темы: Перевязочный материал. Правила наложения повязок.

Практика. Отработать практические навыки наложения повязок.

Тема 3. Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.

Теория. Объяснение темы: Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.

Практика. Отработать практические навыки наложения повязок на голову и грудь.

Тема 4. Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние, нижние конечности.

Теория. Объяснение темы: Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние, нижние конечности.

Практика. Живот, верхние и нижние конечности.

Тема 5. Виды кровотечений и их характеристики. Временная остановка кровотечения.

Теория. Объяснение темы: Виды кровотечений и их характеристики. Временная остановка кровотечения.

Практика. Отработать практические навыки оказания первой помощи при кровотечении.

Тема 6. Первая медицинская помощь при кровотечениях.

Теория. Объяснение темы: Первая медицинская помощь при кровотечениях.

Практика. Отработать практические навыки оказания первой помощи при кровотечении на различных участках тела.

Тема 7. Итоговое занятие-игра «Врач-пациент».

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

РАЗДЕЛ 13. Питание и жизнь (12 ч.)

Тема 1. Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры, углеводы. Минеральные вещества.

Теория. Объяснение темы: Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры, углеводы. Минеральные вещества. Микроэлементы.

Практика. Распределение элементов по группам (Макро-, микро-, ультрамикроэлементы). Выбрать правильные ответы (Причины нарушения обмена минеральных веществ).

Тема 2. Витаминная азбука.

Теория. Объяснение темы: Витаминная азбука.

Практика. Выполнение теста «Что вы знаете о витаминах».

Тема 3. Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки.

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

Практика. Составить список продуктов, где можно встретить вредные компоненты и есть ли среди них продукты, которые встречаются дома.

Тема 4. Заболевания пищеварительной системы и их профилактика (гастрит, колит, дизентерия, холера, ботулизм).

Теория. Объяснение темы: Заболевания пищеварительной системы и их профилактика (гастрит, колит, дизентерия, холера, ботулизм).

Практика. Тестирование «Профилактика ЗПС».

Тема 5. Итоговое занятие «Наука о питании – древняя и современная».

Практика. Итоговое занятие «Наука о питании – древняя и современная».

РАЗДЕЛ 14. Вспомним, что такое здоровье (4 ч.)

Тема 1. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.

Теория. Объяснение темы: Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.

Практика. Тестирование «Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными».

Тема 2. Итоговое занятие.

Практика. Итоговое тестирование

РАЗДЕЛ 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля	***Форма контроля***
входной	проверка знаний проводится в начале года (анкетирование, диагностика, наблюдение, опрос)
текущий	наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими творческих работ;
итоговый	тестирование, фронтальный опрос

Оценочные материалы

Вопросы и задания итоговой диагностики (приложение 2)

Критерии оценки результатов итоговой диагностики:

- высокий уровень — обучающийся освоил практически весь объём учебного материала (80-100% верных ответов), предусмотренного программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень — объём усвоения учебного материала у обучающегося составляет 50-70% верных ответов;
- низкий уровень - обучающийся овладел менее чем 50% содержанием учебного материала, предусмотренного программой.

РАЗДЕЛ 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы
4.1 Материально-техническое обеспечение программы.

Одним из важнейших условий реализации образовательной программы является материально-техническое обеспечение, которое должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и включать в себя необходимое оборудование, инструменты и материалы.

Для реализации данной программы необходимо иметь:

1. Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности;
2. Столы для учащихся - 10 штук;
3. Стулья - 15 штук;
4. Стол- тумба- 1 штука;
5. Оборудование: компьютер, интерактивная доска.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

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

4.3. Учебно-методическое обеспечение

Название учебного раздела	**Форма занятий**	**Название и форма методического материала**	**Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса**
Вводное занятие. Инструкция по ТБ	Групповая. Теоретическая подготовка.	Инструкции по ТБ.	Словесные
Здоровье человека	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Словесные Наглядные Практический
Экология и здоровье	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Словесные Наглядные Практический
Организм человека	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Словесные Наглядные Практический
Опорно-двигательная система	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Словесные Наглядные Практический
Сердечно-сосудистая система	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Словесные Наглядные Практический
Дыхательная система	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Словесные Наглядные Практический
Кожные покровы	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Словесные Наглядные Практический
Органы чувств	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Словесные Наглядные Практический
Нервная система	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Словесные Наглядные Практический

Поведение и психика	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Словесные Наглядные Практический
Оказание первой помощи	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Словесные Наглядные Практический
Питание и жизнь	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Словесные Наглядные Практический
Вспомним, что такое здоровье	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Словесные Наглядные Практический
Итоговое занятие «Цените ли вы свое здоровье»	Практическая работа.	Дидактические пособия: - наглядный материал Интернет-ресурсы.:	Итоговое тестирование

Список использованной литературы

Литература для педагога.

1. Биология. Задания и упражнения. Т.Л. Богданова. Москва “Высшая школа” 2021 г.
2. Человек, его здоровье и окружающая среда. Д. П. Гольнева. Челябинск “Факел” 2019 г.
3. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье. Книга для учителя. Москва “Первое сентября” 2020 г.
4. Биология. Технологические карты уроков. В.Н.Семенцова. Санкт – Петербург “Паритет” 2020 г.
5. Тайны анатомии. Кэрол Доннер. Москва “Мир” 2021 г.
6. Биология. Иллюстрированный словарь. Москва “Астрель”, 2019 г.

Литература для обучающихся.

7. Биология. Анатомия человека. Авторский коллектив. Москва “Эксимо”, 2022 г.
8. Биология. Иллюстрированный словарь. Москва “Астрель”, 2020 г.
9. Человек, его здоровье и окружающая среда. Д. П. Гольнева. Челябинск “Факел” 2019 г.
10. Биология. Задания и упражнения. Т.Л. Богданова. Москва “Высшая школа” 2021 г.
11. “Как же вы устроены, господин тело?” Л.Этинген. Москва “ Линка - Пресс” 2019 г.
12. Тайны анатомии. Кэрол Доннер. Москва “Мир” 2021 г.

Интернет-ресурсы:

https://spravochnick.ru/
https://aptstore.ru/articles/anatomiya-cheloveka-stroenie-tela-fizicheskie-osobennosti/

Приложение 1

Календарный учебный график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе естественнонаучной направленности «Первые шаги в медицину»
на 2026 – 2027 учебный год

№ п/п	Плановая дата и время проведения занятия	Фактическая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие. Инструкция по ТБ 2 ч.							
1	14.09.2026 13^{00}-14^{30} 14^{40}-16^{10}		Теория	Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по ТБ. Знакомство с кабинетом.	2	МБОУ «СОШ № 2 с. Правобережное» № 3-11	Беседа
Здоровье человека							
2			Теория Практика	Что такое здоровье, факторы, формирующие здоровье.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
3			Теория Практика	Факторы, разрушающие здоровье.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
4			Теория Практика	Главные законы здоровья.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
5			Теория Практика	Загрязнение окружающей среды.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
6			Теория Практика	Воздействие главных Экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода).	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.

7			Теория Практика	Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
8			Теория Практика	Экология жилища. Занятие-игра «Я и мой дом».	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
Организм человека							
9			Теория Практика	Науки об организме человека.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
10			Теория Практика	Биологическая и социальная природа человека. Место человека в живой природе.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
11			Теория Практика	Клетка: строение, химический состав и жизнедеятельность.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
12			Теория Практика	Ткани. Системы органов в организме.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
13			Теория Практика	Уровни организации организма. Нервная и гуморальная регуляция.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
Опорно-двигательная система							
14			Теория Практика	Скелет. Компактное вещество кости.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
15			Теория Практика	Неотложные состояния в медицине.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение

							практических заданий.
16			Теория Практика	Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
17			Теория Практика	Отклонение от нормальной осанки: сутулость, круглая спина, боковые искривления позвоночника.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
18			Теория Практика	Коррекция нарушений осанки.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
19			Теория Практика	Понятие о переломах и травматическом шоке.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
20			Практика	Итоговое занятие.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
Сердечно-сосудистая система							
21			Теория Практика	Внутренняя среда человека и ее компоненты (Кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммунитет.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
22			Теория Практика	Форменные элементы крови. Резус фактор. Переливание крови.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.

23			Теория Практика	Работа сердца. Кровообращение.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
24			Теория Практика	Заболевания сердца и их профилактика.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
25			Практика	Итоговое занятие.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
Дыхательная система							
26			Теория Практика	Пути воздуха в легкие. Газообмен	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
27			Теория Практика	Заболевания дыхательной системы.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
28			Теория Практика	Самодиагностика дыхательной системы.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
29			Теория Практика	Определение запыленности воздуха.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
30			Теория Практика	Понятие об ароматерапии.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
31			Теория Практика	Итоговое игровое занятие «Путешествие в мир дыхания».	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.

Кожные покровы							
32			Теория Практика	Строение и свойства кожи. Гигиена кожи. Кожа и теплорегуляция.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
33			Теория Практика	Ожоги. Первая помощь при ожогах.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
34			Теория Практика	Обветривание, Обморожение кожи.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
35			Теория Практика	Кожные заболевания и профилактика.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
36			Теория Практика	Типы кожи.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
Органы чувств							
37			Теория Практика	Особенности зрительного восприятия окружающей среды.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
38			Теория Практика	Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
39			Теория Практика	Близорукость и дальнозоркость. Профилактика.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
40			Теория Практика	Болезни и травмы глаз	2		Педагогическое

				(конъюнктивит, блефарит, ячмень).			наблюдение, выполнение практических заданий.
41			Теория Практика	Первая помощь при инородном теле, химические и термические ожоги.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
42			Теория Практика	Гигиена зрения. Роль питания.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
43			Теория Практика	Орган слуха у человека. Диапазон восприятия звуков человеком.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
44			Теория Практика	Влияние шума на здоровье человека. Определение остроты слуха.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
45			Теория Практика	Заболевание органов слуха. Гигиена слуха.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
46			Теория Практика	Орган равновесия. Особенности вестибулярного аппарата человека.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
47			Теория Практика	Восприятие человеком высоты. Невесомость. Морская болезнь.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
48			Теория Практика	Орган обоняния. Роль запахов в природе и их восприятие человеком.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.

49			Теория Практика	Заболевания носа. Ринит. Аллергия. Полиноз. Гайморит.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
50			Теория Практика	Как мы воспринимаем окружающий мир. Орган вкуса.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
51			Теория Практика	Язык. Вкус и качество пищи. Диагностика по языку.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
Нервная система							
52			Теория Практика	Значение, строение и функционирование нервной системы. Вегетативная нервная система.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
53			Теория Практика	Спинной мозг. Отделы головного мозга.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
54			Теория Практика	Аналитико-синтетическая функция коры больших полушарий.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
Поведение и психика							
55			Теория Практика	Врожденные и приобретенные формы поведения.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.

56			Теория Практика	Закономерности работы головного мозга.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
57			Теория Практика	Биологические ритмы. Сон и его значение.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
58			Теория Практика	Особенности высшей нервной деятельности человека.			Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
Оказание первой помощи							
59			Теория Практика	Понятие о ране. Классификация ран.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
60			Теория Практика	Перевязочный материал. Правила наложения повязок.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
61			Теория Практика	Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
62			Теория Практика	Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние, нижние конечности.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.

63			Теория Практика	Виды кровотечений и их характеристики. Временная остановка кровотечения.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
64			Теория Практика	Первая медицинская помощь при кровотечениях.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
65			Практика	Итоговое занятие-игра «Врач-пациент».	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
Питание и жизнь							
66			Теория Практика	Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры, углеводы. Минеральные вещества.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
67			Теория Практика	Витаминная азбука.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
68			Теория Практика	Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
69			Теория Практика	Заболевания пищеварительной системы и их профилактика (гастрит, колит, дизентерия, холера, ботулизм).	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.

70			Практика	Итоговое занятие «Наука о питании – древняя и современная».	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
Вспомним, что такое здоровье							
71			Теория Практика	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.	2		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
72			Практика	Итоговое занятие.	2		Итоговое тестирование

Приложение 2

Оценочные материалы

Тест № 1 «Как я отношусь к своему здоровью»

Ответь «ДА» если это высказывание о тебе (отвечать нужно честно)

1. Я встаю и ложусь спать в одно и тоже время
2. Я кушаю три раза в день и больше
3. Я ужинаю за 2-3 часа до сна
4. Я считаю, что гулять необходимо каждый день в любую погоду, и старюсь так поступать
5. Я мою руки перед едой
6. Я чищу зубы каждый день
7. Я каждый день ем овощи и фрукты
8. Я смотрю телевизор и сижу за компьютером в общем не больше 2х часов в день
9. Я стараюсь не употреблять в пищу чипсы, сухарики, газированные напитки
10. Я делаю зарядку по утрам
11. Я знаю, где правильно переходить проезжую часть дороги
12. Я считаю, что заботиться о своём здоровье необходимо

Ключ: ответ «ДА» - 1балл, ответ «НЕТ» - 0 баллов.

10-12 баллов – ты ведешь здоровый образ жизни

7-9 баллов – ты стараешься, но не всегда получается.

0-6 баллов – ты не обращаешь внимания на свое здоровье.

Тест № 2 «Соблюдаешь ли ты режим дня»

Как ты считаешь, нужно ли….

1. просыпаться каждый день в одно и тоже время
2. завтракать, обедать и ужинать в одно и тоже время
3. ложиться спать в одно и тоже время
4. делать зарядку по утрам
5. делать уроки в одно и тоже время
6. ежедневно гулять или играть на свежем воздухе

Как ты считаешь, можно ли…

7. нарушать свой режим дня

Ключ:

6-7 баллов – ты соблюдаешь режим дня

4-5 баллов – ты стараешься соблюдать режим дня, но не всегда получается

0-3 балла – ты не соблюдаешь режим дня

Тест №3 «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?

а) Три раза в день и больше.

б) Два раза.

в) Один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете?

а) Всегда.

б) Не всегда.

в) Никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак?

а) Каша и чай.

б) Мясное блюдо и чай.

в) Чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?

а) Никогда.

б) Один-два раза в день.

в) Три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?

а) Три раза в день.

б) Один-два раза в день.

в) Два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу?

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку?

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

8. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже.

9. Сколько раз в неделю Вы едите мясо?

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?

а) Менее трёх раз в неделю.

б) Каждый день.

в) От 3 до 6 раз в день.

Ключ: а - 2 балла, 6-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0 - 10 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

11 - 14 баллов - надо улучшить питание;

15 - 20 балла - отличный режим и качество питания

Тест № 4 «Что мы знаем о здоровье»

1. Что вредит здоровью?

а) игры на свежем воздухе

б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

2.Что не вредит здоровью?

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

3. Что не поможет организму стать сильнее?

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

4. К средствам личной гигиены относятся:

а) украшения,

б) домашние тапочки,

в) расчёска.

5. Какое питание нельзя назвать здоровым?

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное

6. Для чего человек питается?

а) для получения воды и витаминов,

б) для получения питательных веществ,

в) для получения кислорода.

7. Что происходит с пищей в желудке?

а) пережевывание пищи,

б) переваривание,

в) перемешивание с желудочным соком.

8. Что надо сделать, если перед тобой продукт, на упаковке которого нельзя прочесть название?

а) купить,

б) спросить совета у взрослого,

в) не надо покупать этот продукт.

9. Для чего нужны зубы?

а) для определения вкуса еды,

б) для пережёвывания пищи,

в) для красоты.

10. Когда нужно использовать зубную пасту?

а) только после еды,

б) утром и вечером при чистке зубов,

в) когда хочется.

Ключ: (1 бал -1 правильный ответ)

10 баллов - ты хорошо осведомлён о здоровье

8-9 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 8 – твоё здоровье в опасности.