

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №280 имени Героя Российской Федерации Дениса
Александровича Опарина»

Рассмотрено на заседании методического совета школы Протокол № 08 от «31».05.2021г	Одобрено на заседании педагогического совета школы протокол от «31» 05. 2021 г. № 08
--	--



«Утверждаю»
Директор MAOU «ООШ №280»
Е.П.Пятницкая
Приказ № 189 от 10.06.2021г.

Рабочая программа внеурочной деятельности в центре
образования естественно-научной и технологической
направленностей "Точка роста"
«Вопросы анатомии»

Направленность: естественнонаучная
Возраст обучающихся: 14-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Трушина Наталья Георгиевна,
учитель биологии и географии

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно – правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012г №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями) – 5-9 классы;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189)

На сегодняшний день очевидны проблемы здоровья граждан России. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Поэтому если учащийся не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что ты сам в состоянии ответить за свое будущее и твоя успешность напрямую зависит от состояния твоего здоровья. Необходимо найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

Также предлагаемый курс внеурочной деятельности может поддержать и углубить знания по биологии (анатомии человека), валеологии. Он поможет проверить целесообразность выбора профиля дальнейшего обучения и будущей профессии выпускника. Курс проводится в виде лекционно-практических-исследовательских занятий с оформлением содержания занятия в рабочих тетрадях.

В течение всего курса внеурочной деятельности учащиеся работают с дополнительной литературой, оформляют полученные сведения в виде реферативных работ, проектов и т.д. В конце курса проводится конференция, где школьники выступают с докладами по заинтересовавшей их проблеме.

Для профориентации на такие конференции могут приглашаться медицинские работники.

Предусмотрено ознакомление с приёмами оказания доврачебной помощи, повышающие понимание важности выполняемого дела.

Программа имеет прикладное значение – профориентации. Ребята также могут посещать курс с целью получения элементарных знаний об основных вопросах медицины, физиологии и гигиены, о способах сохранения и укрепления здоровья, особенностях влияния вредных привычек и окружающей среды на здоровье человека, навыков оказания первой помощи.

Результатом изучения курса: "Занимательная анатомия" является урок-зачет с элементами практических заданий, где проверяется не только теоретическое знание вопросов, но и практические навыки, полученные на занятиях курса. Или итоги изучения элективного курса можно обсудить на семинарском занятии, либо защитить проект или исследовательскую работу по какой-либо тематике.

Цель: Формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, развитие культуры здорового образа жизни и расширение кругозора в области медицины.

Практические задачи данной программы:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, повышение мотивации для укрепления своего здоровья;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;

Учебно-воспитательные задачи следующие:

- сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;
- формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.
- повышение мотивации к изучению предмета «Анатомия человека»
- Дать обучающимся знания и обучить практическим навыкам оказания первой доврачебной помощи в различных опасных для жизни ситуациях.

В программу введен не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но и сведения по экологии человека, растений и животных, о влиянии разнообразных экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов окружающей среды. Практические занятия ориентируют учащихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости обучающихся.
2. Формирование культуры здорового образа жизни.
3. Осознанный выбор детьми здорового образа жизни.

Проверка ожидаемых результатов:

1. Конкурс для обучающихся на составление собственной программы здоровья.
2. Диагностика в виде тестов, анкет, опросников у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и другим вредным привычек.
3. Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».
4. Оказание первой доврачебной помощи.

Программа способствует формированию у школьников следующих видов универсальных учебных действий.

Личностные УУД:

- Самоопределение.
- Смыслообразование.
- Самооценка и личностное самосовершенствование.
- Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Высказывать свои версии на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Составлять конспект и план ответа по определенной тематике.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации:
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Составлять ответы на основе простейших моделей (рисунков, схем, таблиц.)

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и работать в группе в паре.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Метапредметные:

- проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- ставить учебную задачу под руководством учителя;
- систематизировать и обобщать разные виды информации;
- составлять план выполнения учебной задачи;
- осуществлять самоконтроль и коррекцию деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество с одноклассниками в ходе учебной деятельности;
- работать с различными источниками информации.

- устанавливать взаимосвязи здоровья и образа жизни; воздействие природных и социальных факторов на организм человека; влияние факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов;
- систематизировать основные условия сохранения здоровья; факторы, укрепляющие здоровье в процессе развития человеческого организма;

Виды деятельности: организационно – деятельностные игры, викторины, выпуск буклетов, защита проектов, беседы, исследования, лекции.

Планируемые результаты

Школьники приобретут знания об основных вопросах медицины, физиологии и гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья. Осуществляет поиск и выделяет конкретную информацию с помощью учителя. Использует средства профилактики ОРЗ, ОРВИ и др. болезней. Определяет благоприятные факторы, воздействующие на здоровье. Заботиться о своем здоровье. Использует навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе. Оказывает первую медицинскую помощь. Задает вопросы, для организации собственной деятельности. Знает основные (самые распространённые) болезни систем органов, клинику и профилактику болезней человека, источники инфекции, профилактические прививки.

Календарно-тематическое планирование

Тема. Кол-во часов.	Дата	Занятия по данной теме	Практические и лабораторные работы экскурсии, видеофильмы, проекты.
1.Тема № 1 Введение		<p>Занятие № 1. Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст.</p> <p>Занятие № 2. Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека.</p>	Просмотр видеофильма «Ключи от долголетия»
2.Тема № 2. Окружающая среда и здоровье.		<p>Занятие № .Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления.</p> <p>Занятие № .Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури.</p> <p>Занятие № 5.Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений.</p> <p>Занятие № . Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению.</p>	<p>Практикум № 1. Составление рекомендаций метеозависимым людям.</p> <p>Практикум № 2. Составление рекомендаций людям, подверженным влиянию магнитных бурь.</p> <p>Лабораторная работа №1. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.</p>
3.Тема № 3. Экстремальные факторы.		<p>Занятие №. Влияние перегрузок и невесомости на организм человека.</p> <p>Занятие № Электрические и магнитные поля и их влияние на человека. Радиация. Рентгеновское излучение.</p>	<p>Просмотр видеофильма «Человек в космосе»</p> <p>Просмотр видеофильма «Чем опасна радиация».</p>
4.Тема №4.Режим дня.		Занятие № Режим дня. Биологические ритмы.	Практикум № 3.Разработка

		<p>Занятие № 10. Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна.</p>	<p>собственного режима дня с учетом школьных занятий и подготовки Д/З.</p>
5.Тема № 5.Вредные привычки		<p>Занятие № 11..Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет.</p> <p>Занятие № 12 Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте.</p>	<p>Просмотр видеофильма «Вредные привычки как разрушители здоровья»</p>
6.Тема №6. Влияние физкультуры и спорта на организм человека.		<p>Занятие № 13.Значение физической активности в современном обществе. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы.</p> <p>Занятие № 1. Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы.</p> <p>Занятие 1 Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.</p>	
7.Тема № 7. Питание и здоровье..		<p>Занятие № 16 Понятие о правильном питании и режиме приема пищи.</p> <p>Занятие № 1. Химический состав пищи. Калорийность.</p> <p>Занятие № 18.Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ.</p>	<p>Практикум № 4. Составление индивидуального рациона питания.</p> <p>Практикум № 5. Изучение этикеток продуктов питания.</p> <p>Практикум № 6. Расчет калорийности обеда.</p>
8.Тема № 8. Влияние физкультуры и спорта на организм человека .		<p>Занятие № 1.Значение физической активности в современном обществе.</p> <p>Занятие № 20. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы.</p> <p>Занятие № 21. Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы.</p>	<p>Практикум № 7. Измерение жизненного объема легких у тренированного и нетренированного человека.</p>

		Занятие №22. Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.	
9.Тема № 9. Диагностические процедуры больных		Занятие № 23. Лечебные и диагностические процедуры Занятие № 2 Клинические анализы и их расшифровка.	Экскурсия в ЦРБ. Клиническая лаборатория. Пригласить фельдшера.
10.Тема №10. Бактерии, вирусы и человек.		Занятие №2. Общие сведения об инфекциях. Занятие №26 Источники заражения и пути их передачи. Занятие №2 Сроки инкубационного периода некоторых И.Б. Занятие №28 Сроки изоляции больных и средства защиты (пути) лиц, обращающихся с ними. Занятие №2-30 Бактерии, возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение и профилактика. Занятие №31 Антибиотики, их влияние на организм человека. Занятие №32-33. Вирусы, возбудители болезней: краснухи, ветрянки, свинки, гриппа, СПИДа - клиника, лечение и профилактика.	Практикум № 8. Выращивание бактериокартофельной палочки.
11.Тема № 11. Уход за больными		Занятие № 3. Уход за больными пожилого возраста и лежачими больными. Занятие №. Уход за инфекционными больными. Занятие № Уход за новорожденными детьми.	Экскурсия в ЦРБ.
12.Тема №12. Прививки и вакцины.		Занятие № Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки.	Просмотр видеofilmа «Вакцина»

		Занятие № Виды вакцинации. Как изготавливают вакцины.	
13.Тема №13 Заболевания опорно-двигательной системы.		<p>Занятие № 3. Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате.</p> <p>Занятие № 2. Клиника и признаки заболевания артроза, радикулита, остеохондроза, сколиоза, плоскостопия.</p> <p>Занятие №3. Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи.</p>	<p>Практикум №9 «Диагностика плоскостопия и сколиоза».</p> <p>Практикум №10 «Разработка мер по профилактике сколиоза в школе и дома»</p> <p>Практикум №11. «Наложение шины при переломах»</p>
14.Тема № 14. Основные болезни сердечно - сосудистой системы.		<p>Занятие № . Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе, Изменение кровообращения.</p> <p>Занятие № 2. Клиника и признаки заболевания ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии, атеросклероза.</p> <p>Занятие № 3. Профилактика и лечение инфаркта миокарда, инсульта, анемии.</p> <p>Занятие № 4. Кровотечения, оказание первой помощи.</p>	<p>Практикум №12. Измерение артериального давления.</p> <p>Практикум №13. Наложение стерильных повязок на голову, грудь, живот, конечности.</p> <p>Практикум №14. Наложение жгута при кровотечениях.</p>

<p>15.Тема № 15. Дыхательная система</p>		<p>Занятие № 1. Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний. Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни.</p> <p>Занятие № 3. Клиника и признаки заболевания бронхиальной астмой, пневмонией, раком легких, туберкулезом.</p>	<p>Практикум №15. «Измерение ЖОЛ»</p> <p>Практикум №16 «Оказание первой помощи при остановке дыхания»</p>
<p>16.Тема №16 Заболевания пищеварительной системы.</p>		<p>Занятие № 1. Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта: гастрита, язвы желудка, дисбактериоза, панкреатита, холецистита.</p> <p>Занятие № 2. Симптомы и лечение аппендицита, цирроза печени. Неправильное пищевое поведение – анорексия.</p>	<p>Просмотр видеофильма «Живая еда»</p>
<p>17.Тема № 17. Лечебное питание больных</p>		<p>Занятие № 1. При язвенных болезнях При болезни печени, ожирении. При гастритах, хирургических больных При детских болезнях. Питание беременных. Аллергических болезнях.</p> <p>Занятие №3. Совместимость и калорийность продуктов питания.</p>	<p>Практикум № 17. Составление диет Расчет калорий в сутки.</p>
<p>18.Тема №18. Заболевания зубов и гигиена полости рта .</p>		<p>Занятие № 1. Признаки и симптомы кариеса и пульпита, уход за полостью рта.</p> <p>Занятие №2. Зубные инфекции с воспалительным процессом: абсцесс и флегмона.</p>	<p>Просмотр видеофильма «Здоровые зубы- здоровый организм».</p>
<p>19.Тема №19. Заболевания</p>		<p>Занятие № 1. Симптомы и причины развития цистита и почечнокаменной болезни.</p>	<p>Просмотр видеофильма «Искусственная почка»</p>

выделительной системы.			
20.Тема №20. Распространенные заболевания нервной системы.		<p>Занятие № 1. Возрастные изменения нервной системы. Симптомы и клиника течения амнезии, мигрени, рака головного мозга, комы.</p> <p>Занятие № 2. Признаки эпилепсии, менингита, стресса и депрессии.</p> <p>Занятие № 3. Заболевания, связанные с задержкой психологического развития у детей: ЗПР и олигофрения</p>	
21.Тема №21. Уход и профилактика болезней кожи.		<p>Занятие № 1. Причины, профилактика и симптомы дерматита, герпеса, меланомы, псориаза, грибковых заболеваний.</p> <p>Занятие № 2. Как избавиться от веснушек, бородавок и угрей. Какие проблемы кожи можно решить с помощью масок? Различные виды масок.</p> <p>Занятие № 3. Обморожения и ожоги их классификация.</p> <p>Занятие №4. Уход за кожей. Способствует ли солярий развитию рака кожи. Какой должна быть подростковая косметика. Уход за ногтями и волосами.</p>	<p>Просмотр видеофильма (советы врача) «Подростковые угри»</p> <p>Практикум №18. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях.</p> <p>Практикум №19. Определение типа кожи и подбор крема по уходу за кожей лица.</p>
21.Тема №21. Болезни зрительного анализатора.		<p>Занятие №1. Возрастные изменения органов зрения. Особенности развития болезни: катаракта, глаукома, отслоение сетчатки. Причины, профилактика и симптомы близорукости, дальнозоркости, конъюнктивита.</p>	<p>Практикум №20. Определение остроты зрения по таблице. Зарядка для глаз.</p>
22.Тема №22. Болезни слухового анализатора.		<p>Занятие №1. Возрастные изменения органов слуха. Причины, профилактика и симптомы синусита, отита. серной пробки, тугоухости.</p>	
23.Тема №23. Наследственные болезни.		<p>Занятие №1 Причины возникновения и симптомы гемофилии. Причины возникновения и</p>	

		симптомы дальтонизма, синдрома Дауна.	
24.Тема №24. Иммуномодуляторы		Занятие №1. Современные иммуномодуляторы, можно ли применять без рецепта врача? Проблемы современной иммунологии, аллергии и генетики.	Исследовательская работа: «Проблемы современной иммунологии, аллергии и генетики».

Литература: (для учителя)

1. Росляков Г.Е. “Враги нашего здоровья”. М.: Знание, 1992. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7).
2. Чуднов В.И. “Берегите тишину”. М., “Медицина”, 1978.
3. Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 “Как вырастить ребенка здоровым?”. – М.:АНС, 1993 – 384 с.
4. Энциклопедия народная медицина. Т.1. “Авитаминозы – простуда”. – М.: АНС, 1992 – 400с.
5. Ресурсы Интернета.
6. Электронные и энциклопедические справочники.
7. Основы медицинских знаний. Е.Е. Тен. Москва. Издательство «Мастерство» 2002 год.
8. Основы медицинских знаний. Семейная академия. Р.В. Овчарова. Вопросы и ответы. Москва. «Просвещение». Учебная литература.1996 год
9. Основы медицинских знаний учащихся. Пробный учебник для средних учебных заведений, под редакцией М.И. Гоголева. Москва. «Просвещение» 1991год.

Литература: (для детей)

- 1.Соколов Ю.Е. “Книга знаний для детей”. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2001 – 320с.
- 2.Жербин Е.А. “Река жизни”. – М.; Знание, 1990 – 224с. –
- 3.Энциклопедия для детей. Том 18. Человек 4.2. “Архитектура души”. М.; Аванта + , 2002. – 640с.
- 4.Детская энциклопедия. Т. 18. Человек. «Аванта +» Москва, 2002 год.