

**Вологодская область**  
**Великоустюгский муниципальный округ**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Васильевская основная общеобразовательная школа»**

Принята  
Педагогическим советом  
МБОУ «Васильевская ООШ»  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором МБОУ  
«Васильевская ООШ»  
\_\_\_\_\_  
О.В.Кузина  
Приказом № 01-18/22  
от « 29 » августа 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ БЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**Естественнонаучной направленности**  
**«Человек и его здоровье»**

Возраст учащихся: 11-16 лет  
Срок реализации - 1 год

Автор – составитель:  
Журавлева Юлия Михайловна  
педагог дополнительного образования

с. Васильевское  
2025

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### ***1.1. Пояснительная записка***

Программа предназначена для детей школьного возраста (11 – 16 лет). В этом возрасте ученики уже имеют общие знания о здоровье человека и готовы углубить, расширить их, освоить основные правила, которым необходимо следовать для поддержания здоровья, участвовать в практических и лабораторных занятиях.

#### **Актуальность программы.**

В настоящее время наблюдается дефицит внимания к детям и подросткам со стороны взрослых, предъявляются огромные и все возрастающие требования к детской психике и организму. Программа призвана дать обучающимся 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. Программа дает представление обучающимся о строении собственного организма, понимание им особенностей работы органов и тканей, знакомство с природой и механизмами развития различных заболеваний. Предоставляет возможность обучающимся обратить внимание на проблемы здоровья современного человека, недопустимость самолечения, необходимость активного образа жизни. При работе используются разнообразные иллюстративные материалы, видеофильмы.

**Направленность программы** – естественнонаучная

**Уровень программы** – стартовый

**Особенности программы.** Программа заключается в развитие биологического и экологического знания обучающихся, их воспитания на основе изучения фундаментальных основ анатомии и физиологии человека, связи между заболеваниями и состоянием окружающей среды, значением в современном мире.

**Адресат программы** - обучающихся 11 – 16 лет. В объединение принимаются все желающие. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

Количество детей в группе минимальное -5 человек, максимальное – 8 человек.

**Форма обучения** – очная.

#### **Объем и срок освоения программы**

Данная программа рассчитана на один год обучения. Всего 34 часа.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год- 34 занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия- 40 минут

**Основания для разработки программы.**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (вносится в список документов в случае применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (с изменениями) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вносится в список документов в случае реализации программы в сетевой форме);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## ***1.2. Цель и задачи программы***

### **Цель:**

-Формирование знаний и ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма, приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь.

### **Задачи:**

Образовательные (предметные):

- Обучить основным понятиям, терминам и определениям биологии человека, способствовать формированию системы доступных по возрасту медицинских знаний.
- Ознакомить с признаками нарушения физиологических процессов органов и систем методами предупреждения возникновения и развития заболеваний.
- Помочь овладеть методами оказания неотложной помощи.
- Научить наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма.
- Содействовать приобретению навыков учебно-исследовательской деятельности по анатомии, физиологии и экологии человека.
- Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно – психологического компонента здорового образа жизни.
- Проводить профориентацию на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медико-биологических дисциплин в целом.
- Умение применить полученные знания и навыки в разных областях – участие в мероприятиях (конкурсах, олимпиадах, соревнованиях и пр.) разного уровня.

Развивающие (метапредметные):

- Развивать память и рациональное мышление, наблюдательность и произвольное внимание на материале медицины и смежных областей.
- Развивать навыки общения, способствовать психологической совместимости и адаптации в разновозрастном коллективе.
- Развивать интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний.
- Создать условия для расширения кругозора, познакомить с новейшими достижениями медицины и смежных наук.

Воспитательные (личностные):

- Способствовать воспитанию и самовоспитанию таких качеств личности как патриотизм, доброта, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству.
- Воспитать потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих, готовность к оказанию простейшей и допустимой доврачебной помощи.

### **1.3. Учебный план, содержание программы** **Учебный (тематический) план**

№п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации (промежуточной, итоговой)
		теория	практика	всего	
1	Раздел 1. Введение	1	1	2	Практическая работа
2	Раздел 2. Организм человека	6	2	8	Практическая работа, теоретические вопросы
3	Раздел 3. Основы медицинских знаний	8	2	10	Практическая работа

4	Раздел 4. Первая медицинская помощь	6	7	13	Практическая работа, анкетирование.
5	Раздел 5. Итоговое занятие.	0	1	1	Теоретические вопросы
		<b>21</b>	<b>13</b>	<b>34</b>	

### ***Содержание учебного (тематического) плана***

#### ***Раздел 1. Введение***

Введение. Вводная диагностика. Знакомство обучающихся с содержанием программы, с предметом изучения. Инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть:

Игра «Найди лишнее».

#### ***Раздел 2. Организм человека***

*Опорная система*

Скелет - наша опора. Работа с таблицами, схемами.

Практическая часть:

Наша осанка. Если хочешь быть здоров!

Подвижные игры.

*Пищеварительная система* Сравнение систем пищеварения животных и человека.

Практическая часть: почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми.

Как сохранить улыбку. Здоровая пища для всей семьи. Моё меню. Гигиена ротовой полости.

*Органы чувств*

Вижу, слышу, говорю... Просмотр учебного фильма «Органы чувств. Зрение. Слух»

Практическая часть:

Болезни глаз.

Чтобы уши лучше слышали...

#### ***Раздел 3. Основы медицинских знаний***

Признаки болезни. Инфекционные болезни. Какие лекарства мы выбираем. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Просмотр видеофильма «Как создаются лекарства».

Практическая часть:

Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Прививки от болезней.

Домашняя аптека. Какие врачи нас лечат.

#### ***Раздел 4. Первая медицинская помощь***

Виды травм. Виды ран. Утопление. Удушье. Виды удушья. Электротравма. Чем она опасна? Ожоги и обморожение. Обмороки. Отравление ядовитыми веществами. Виды отравлений. Тепловой удар. Солнечный удар. Просмотр видеофильма «Что делать при тепловом и солнечном ударе?»

Практическая часть:

Виды перевязочных материалов. Зачем нужна зелёнка? Аптечка экстренной помощи.

Общие правила оказания первой медицинской помощи.

Как правильно сделать перевязку?

Первая помощь при травмах.

Первая помощь при ранениях.

Первая помощь при утоплении.

Как помочь при удушье.

Первая помощь при электротравме.

Первая помощь при ожогах.

Первая помощь при обморожении.

Как помочь при обмороке.

Могу ли я оказать помощь при сердечной недостаточности?

Первая помощь при отравлении.  
Способы транспортировки пострадавшего.  
Искусственное дыхание.  
Чем опасны укусы насекомых?  
Что мы знаем о собаках, кошках и грызунах?  
Опасность в нашем доме.

#### **Раздел 5. Итоговое занятие**

Игра «Юный знаток медицины»

### **1.4. Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы.

#### **Образовательные результаты (предметные):**

- будут знать основные понятия, термины и определения биологии человека, овладеют начальными медицинскими знаниями;
- познакомятся с признаками нарушения физиологических процессов органов и систем, методами предупреждения возникновения и развития заболеваний;
- овладеют методами оказания неотложной помощи;
- научатся наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма;
- приобретут навыки учебно-исследовательской деятельности по анатомии, физиологии и экологии человека;
- сформируется начальная мотивационная сфера гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно–психологического компонента здорового образа жизни и его пропаганды;
- профориентация на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медикобиологических дисциплин в целом.
- участие в проектах, конкурсах исследовательских работ, экологических акциях, олимпиадах и др. мероприятиях на разных уровнях – муниципальном, региональном, федеральном.

#### **Результаты развития(метапредметные):**

- будут развиты память и рациональное мышление, наблюдательность и произвольное внимание на материале медицины и смежных областей;
- будут развиты навыки общения, способствующие психологической совместимости и адаптации в разновозрастном коллективе;
- будет развит интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний;
- расширится кругозор, они познакомятся с новейшими достижениями медицины и смежных наук.

#### **Воспитательные результаты (личностные):**

- сформированность таких качеств личности как патриотизм, доброта, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству;
- сформированность потребности в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих, готовность к оказанию простейшей и допустимой доврачебной помощи.

**Практические умения, навыки, приобретаемые учащимися в процессе обучения:**

1. Работа с микроскопом.
2. Знание строения и функций человеческого организма, отдельных органов и систем жизнеобеспечения, составляющих здоровья человека, видов здоровья - умение показывать в таблицах, учебных пособиях.
3. Умение опознавать некоторые нарушения функций организма и предупреждать развитие заболевания.
4. Навыки проведения некоторых физиологических измерений (измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, динамометрия, частоты дыхания и др.).
5. Навыки оказания первой помощи при травмах различной этиологии (наложение различного вида повязок, остановка кровотечений, транспортировка пострадавших и др.).
6. Навыки медицинской этики - формирование корректной модели поведения.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	26.05.2026	34	170	34	1 раз в неделю по 2 часа

**Начало непосредственно учебного блока – 01.09.2025г.**

**Каникулы для 1-9 класса:**

25.10.25 - 02.11.25

31.12.25 - 11.01.26

23.03.26 - 29.03.26

**Дополнительные каникулы для 1 класса:**

16.02.26-22.02.26

**Конец учебного блока – 26 мая 2026 г.**

**Календарно-тематический план**

№п/п	Тема	Теория	Практика	Итого часов
<b>Раздел 1. Введение</b>				
1	Вводная диагностика. Вводный инструктаж по ТБ.	1		1
2	Игра «Найди лишнее»		1	1
<b>Раздел 2. Организм человека</b>				
3	<i>Опорная система:</i> Скелет - наша опора. Работа с таблицами, схемами. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53 - Многофункциональное устройство (МФУ) HP Laser MFP 137fnw)	1		1

4	Наша осанка. Если хочешь быть здоров! Подвижные игры.		1	1
5	<i>Пищеварительная система</i> : Сравнение систем пищеварения животных и человека. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53)	1		1
6	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку. Гигиена ротовой полости. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53 - Многофункциональное устройство (МФУ) HP Laser MFP 137fnw)		1	1
7	Здоровая пища для всей семьи. Моё меню.	1		1
8	<i>Органы чувств</i> : Сижу, слышу, говорю... Просмотр учебного фильма «Органы чувств. Зрение. Слух». (Ноутбук Acer TravelMate P215-53)	1		1
9	Болезни глаз. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53)	1		1
10	Чтобы уши лучше слышали... (Ноутбук Acer TravelMate P215-53 Многофункциональное устройство (МФУ) HP Laser MFP 137fnw)	1		1
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний</b>				
11	Признаки болезни. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53)	1		1
12	Как организм помогает себе сам. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53)		1	1
13	Здоровый образ жизни. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53 Многофункциональное устройство (МФУ) HP Laser MFP 137fnw)	1		1
14	Какие врачи нас лечат. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53)	1		1
15	Инфекционные болезни. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53) Цифровая лаборатория по биологии Releon	1		1
16	Прививки от болезней. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53)	1		1
17	Какие лекарства мы выбираем. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53)	1		1
18	Домашняя аптека. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53)		1	1
19	Отравление лекарствами. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53)	1		1
20	Пищевые отравления. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53)	1		1
<b>Раздел 4. Первая медицинская помощь</b>				
21	Виды травм. Виды ран. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53 Многофункциональное устройство (МФУ) HP	1		1

	Laser MFP 137fnw)			
22	Утопление. Удушье. Виды удушья.	1		1
23	Электротравма. Чем она опасна?	1		1
24	Ожоги и обморожение. Обмороки.	1		1
25	Виды перевязочных материалов. Зачем нужна зелёнка? Как правильно сделать перевязку? (Ноутбук Acer TravelMate P215-53 Многофункциональное устройство (МФУ) HP Laser MFP 137fnw)		1	1
26	Аптечка экстренной помощи.		1	1
27	Общие правила оказания первой медицинской помощи.	1		1
28	Первая помощь при травмах. Первая помощь при ранениях. Способы транспортировки пострадавшего. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53 Многофункциональное устройство (МФУ) HP Laser MFP 137fnw)		1	1
29	Первая помощь при утоплении. Как помочь при удушье.		1	1
30	Первая помощь при электротравме. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при обморожении.		1	1
31	Как помочь при обмороке. Могу ли я оказать помощь при сердечной недостаточности?		1	1
32	Первая помощь при отравлении. Искусственное дыхание. (Ноутбук Acer TravelMate P215-53 Многофункциональное устройство (МФУ) HP Laser MFP 137fnw)		1	1
33	Чем опасны укусы насекомых? Что мы знаем о собаках, кошках и грызунах?	1		1
<b>Раздел 5. Итоговое занятие</b>				
34	Игра «Юный знаток медицины»		1	1

## ***2.2. Условия реализации программы***

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимо наличие:

- Учебная аудитория.
- Компьютер.
- Доска обычная.
- Раздаточные, иллюстративные, наглядные материалы (плакаты, муляжи, карточки).
- Парты, стулья для каждого учащегося.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования;

курсы повышения квалификации «Организационно – методическое обеспечение

деятельности педагога дополнительного образования» (108 часов), программа реализуется педагогом дополнительного образования; курсы повышения квалификации «Организационно – методическое обеспечение деятельности педагога дополнительного образования», «Проектирование и реализация дополнительной общеобразовательной программы в рамках проекта «Успех каждого ребенка», «Совершенствование профессиональной компетентности педагогов дополнительного образования, реализующих адаптированные дополнительные общеобразовательные программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 2025», «Цифровые компетенции педагога дополнительного образования».

### ***2.3. Формы аттестации***

#### **Формы отслеживания и фиксации результатов**

-журнал посещаемости

#### **Формы предъявления и демонстрации результатов:**

- педагогическое наблюдение
- анкетирование
- практическая работа
- тестирование

### ***2.4. Оценочные материалы***

Основа - три группы показателей:

- Теоретическая подготовка и основные учебные компетенции (фиксация приобретенных ребенком в процессе освоения программы предметные и учебные знания, умения, навыки);
- Практическая подготовка (освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей);
- Достижения воспитанников (выражающиеся в изменении личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении, работающем по программе «Человек и его здоровье»).

### ***2.5. Методические материалы***

Для реализации программного материала в образовательной организации имеется следующее материально-техническое оборудование:

*Точка роста:*

- Ноутбук Acer TravelMate P215-53
- Многофункциональное устройство (МФУ) HP Laser MFP 137fnw
- Цифровая лаборатория по биологии Releon (микроскопы, лупы).

*Дополнительное оборудование:*

- Точка беспроводного доступа в интернет
- Медицинские расходные материалы (перчатки, маски и т.д.)
- Аптечка первой помощи универсальная
- Обеспечение программы методическими видами продукции (игры, беседы, конкурсы, викторины).

### **Информационно-методическое обеспечение**

Для освоения программы требуется:

- Видео.
- Фото.
- Интернет источники.
- Электронные образовательные ресурсы.

## **2.6. Воспитательные компоненты**

Сроки	Названия конкурсов, мероприятий
Сентябрь -май	Районные, Всероссийские, Международные конкурсы

## **3. Информационные ресурсы и литература**

- 1.Гарибтыян Р.Б., Марков Н.Г., «Анатомия и физиология человека» , издательство «Просвещение» Москва – 1967.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А., «Разговор о здоровье и правильном питании», Москва, 2021
3. «Из чего состоит наша пища» (Электронный ресурс) [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья» - ОЛМА Медиа Групп, 2011.
5. Электронный ресурс <https://sbio.info/materials/chelovek/>
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Формула правильного питания» - ОЛМА Медиа Групп, 2011.
7. Электронный ресурс [https://www.kstu.kg/fileadmin/user\\_upload/biologija\\_9\\_kl.pdf](https://www.kstu.kg/fileadmin/user_upload/biologija_9_kl.pdf)
8. Электронный ресурс <https://www.kursk-vestnik.ru/jour/index>
9. Электронный ресурс <https://books.ifmo.ru/file/pdf/29.pdf>

### **Интернет - ресурсы:**

1. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно "): <http://window.edu.ru>.
  2. Естественно –научный образовательный портал: <http://www.en.edu.ru/>.
  3. Сайт «Элементы большой науки»: <http://www.elementy.ru>
  4. <http://schools.keldysh.ru/labmro> — Методический сайт лаборатории методики и информационной поддержки развития образования МИОО
  5. [vernadsky.info](http://vernadsky.info) — сайт Всероссийского Конкурса юношеских исследовательских работ им. В. И. Вернадского.
  6. [www.issl.dnttm.ru](http://www.issl.dnttm.ru) — сайт журнала "Исследовательская работа школьника".
- Материалы сайтов:
7. Сайт о здоровье и долголетию. <https://zdobraz.ru/>
  8. "Анатомия здоровья". <https://anatomiya-zdoroviya.ru/vse-o-zdorove>
  9. "Основы медицинских знаний" <http://abc-medicina.ru/>

10. <https://vseobiology.ru/fiziologiya-cheloveka> – сайт для педагогов и обучающихся по биологии. Физиология человека.