

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Лицей» города Лесосибирска

СОГЛАСОВАНО

МО естественно-математического цикла  
МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска  
Протокол №1 от 26.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказом директора  
МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска  
Приказ №01-13-125  
26.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Юнимед»**

направленность программы: естественнонаучная

Возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: базовый

Автор-составитель:  
Савельева Надежда Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

г. Лесосибирск, 2024

Программа курса дополнительного образования «Юни-мед» относится к *естественно научной* направленности дополнительного образования, в ходе ее освоения используется комплексное изучение ранее известных и современных методов и технологий для развития у детей поисково-исследовательской активности, и развитие умственных способностей детей, путем вооружения их навыками экспериментальных действий, и формированию методов самостоятельного добывания знаний, делая при этом умозаключения и доказывая свою точку зрения.

#### **Актуальность программы**

обусловлена необходимостью расширить и обогатить кругозор детей о представлении строения тела человека.

**Новизна программы** заключается в том, что это, прежде всего, локальный курс. Считается целесообразным привлечь внимание школьников к своему собственному организму. Плавный подход курса проводится через систему органов ребенка к его целому организму, воспринимающему окружающий мир всеми органами чувств. Анатомия и физиология ребенка представляется центральным ядром, посредством которого осуществляется связь с окружающей средой.

Программа направлена на формирование более глубоких представлений детей младшего школьного возраста о своем организме, также для работы воспитателей в качестве методической разработки по воспитанию младших школьников. В основу программы положены принципы доступности и наглядности.

#### **Отличительные особенности программы**

Программа создана исходя из запросов современного общества. Программа обеспечивает необходимые условия личностного развития, профессионального самоопределения. Способствует формированию обучающихся осознанного выбора здорового образа жизни, созданию и апробации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Обучающиеся получают возможность проводить несложные измерения физиологических процессов человека, научатся на практике оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь в различных ситуациях, расширят кругозор в области биологии и медицины человека.

#### **Педагогическая целесообразность**

Программа направлена на расширение знаний по гигиене и санитарии и способствует осознанному выбору будущей профессии, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. 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. 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.

#### **Характеристика контингента обучающихся.**

*Возрастная категория ( 8-11 классы).*

Характеризуется готовностью к учебной деятельности (уровнем физиологического, психического, интеллектуального развития, который определяет способность учиться), а также к выбору профессии.

**Объем и срок освоения программы** - программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель, 72 учебных часа.

**Форма обучения** – очная форма обучения.

**Особенности организации образовательного процесса** - разновозрастные группы. Состав группы постоянный.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность** - реализация программы планируется в 2 группах, занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1 академических час.

1 группа – среда, пятница 15.00-15.45      2 группа - вторник, четверг 15.00-15.45

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** — валеологическое воспитание и формирование у учащихся, воспитанников основ здорового образа жизни (ЗОЖ), ценностного отношения к здоровью, стремления учиться быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, а также создание условий для улучшения и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

### ***Образовательные***

1. Формирование первоначальных основ знаний из различных областей наук о человеке: анатомии, психологии, физиологии, психогигиены.
2. Обучать навыкам здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений.
3. Знакомство с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учётом индивидуальных, возрастных, психологических особенностей детей.
4. Способствовать формированию и проявлению у ребёнка и воспитателя психологического механизма – рефлексии
5. Формирование соответствующих возрасту знаний, умений в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
6. Формировать умение экологически взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать взаимосвязь между ней и организмом человека.

### ***Развивающие***

1. Развитие у детей потребности к познанию и совершенствованию себя и окружающего мира.
  2. Развитие у детей мотивации здорового образа жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказания помощи в экстремальных ситуациях.
- Развитие познавательной сферы воспитанников. Расширение знаний и кругозора о ЗОЖ, о значении его в жизни человека.
- Развитие коммуникативной культуры личности, культуры общения и речи.
- Профилактика и предупреждение инфекционных и других заболеваний; формирование ответственности за личную безопасность жизнедеятельности.

-Коррекция и развитие санитарно-гигиенических и культурно - гигиенических умений и навыков.

-Развитие речевой и интеллектуальной деятельности воспитанников, внимательности, наблюдательности, логического мышления, творческого воображения и фантазии детей через просмотры видеофильмов, викторины, загадки, ребусы, шарады, пословицы, игровые упражнения, выполнение творческих проектов, и др.

-Развитие физической активности, мелкой и общей моторики воспитанников через комплекс общеразвивающих упражнений, физкультминуток, гимнастик.

-Развитие основных психических процессов: памяти, внимания, восприятия, мышления, речи и эмоционально – волевой сферы детей.

-Развитие сенсомоторики и психологических свойств и качеств личности.

### *Воспитательные*

1. Воспитание у ребёнка заботы о своём организме, желания быть всегда здоровым; овладение практическими навыками ухода за телом.
2. Воспитание у ребёнка самоуважения, чувства социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых.
3. Формировать установку на ЗОЖ и умение следовать ему.
4. Воспитывать духовно-нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, эмпатию, чувство товарищества, и т. д.), эстетические чувства и интересы, эмоциональную сферу личности ребёнка.
5. Формирование положительной мотивации у воспитанников в процессе валеологических занятий, положительных эмоций, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

Обязательным требованием достижения поставленных задач является соблюдение принципов:

системность и последовательность занятий; обеспечение преемственности обучения;

научность: соблюдение логики изложения материала в соответствии развития современных научных знаний;

доступность: от легкого к трудному, от простого к сложному, от неизвестного к известному, использование методов, соответствующих данному возрасту детей, и их развитию;

наглядность: использование наглядных пособий, иллюстраций, авторских работ, дополнительной научной и справочной литературы, видеофильмов, сюжетов;

деятельностный подход: использование проблемного материала, постановка проблемы, поиск решения проблемы с учителем и самостоятельно;

активность и сознательность: понимаются цели и задачи учеником, ученик обучается самоанализу и самооценке, думает и действует самостоятельно, умение опираться не на авторитет учителя, а на доказательства и логику мышления;

прочность знаний (завершённость обучения): завершение каждой темы итоговым занятием, призванным закрепить полученные знания и навыки, и подготовить учащихся к восприятию материала следующей темы, применение технологии сравнения, сопоставления, противопоставления;

принципы уважительного отношения к детскому творчеству: представление свободы выбора, создание атмосферы раскованности и талантливости, умение педагога оценить художественные достоинства детских работ.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Используемое оборудование
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение. Организм-единое целое.	2	1		Цифровая лаборатория Кванториум (физиология и нейрофизиология)
2	Знакомство с цифровым оборудованием Кванториум. ТБ.	2	1	1	
3	Раздел 1Кожа.	7	1	6	
4	Раздел 2Мышечная система	8	1	7	
5	Раздел 3. Кровеносная система	9	1	8	
6	Раздел 4. Пищеварительная система	6	1	5	
7	Раздел 5. Дыхательная система	8	1	7	
8	Раздел 6 Нервная система	8	1	7	
9	Раздел 7. Анализаторы	3	1	2	
10	Раздел 8. Метаболизм	4	1	3	
11	Исследовательская работа	16	2	14	
11	Защита проектов	1		1	
	<b>Итого часов:</b>	<b>72</b>			

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	часы
1-2	<b>Вводное занятие. Организм единое целое</b>	2
2-3	Цели и задачи, план работы внеурочных занятий Оборудование биологической лаборатории. Правила работы и ТБ при работе в лаборатории.	2
	<b>Раздел 1 Кожа.</b>	7
4	Особенности строения кожи	1
5-6	Изучение рН кремов для рук	2
7	Изучение зависимости кожно-гальванической реакции на свет	1
8	Изучение зависимости кожно-гальванической реакции на умственную деятельность	1
9	Изучение температуры тела от факторов внешней среды	1
10	Изучение температуры тела человека	1
	<b>Раздел 2 Мышечная система</b>	8
11	Строение мышечной ткани. Работа мышц	1
12	Динамометрия	1
13-14	Динамометрия при физической пробе	2
15-16	Динамометрия при статической физической пробы	2
17	Определение подвижности суставов верхней конечности	1
18	Определение подвижности суставов нижней конечности	1
	<b>Раздел 3.Кровеносная система</b>	9
19	Сосуды. Строение сосудов.Работа сердца	1
20	Измерение величины артериального давления по методу Н.С. Короткова	1
21	Пульс	1
22-23	Регистрация ЭКГ с использованием функциональных проб на задержку дыхания	2
24-25	Регистрация ЭКГ при физической нагрузке	2
26	Регистрация ЭКГ при изменении температуры	1
27	Измерение величины артериального давления при нагрузке	1
	<b>Раздел 4 Пищеварительная система</b>	6
28	Состав пищи. Работа пищеварительной системы	1
29	Определение рН образцов минеральной воды	1
30	Водородный показатель (рН) основных продуктов питания	1
31	Изменение водородного показателя (рН) слюны в зависимости употребляемых продуктов питания	1
32	Действие желчи на вещества	1
33	Зависимость активности амилазы от температуры	1
	<b>Раздел 5 Дыхательная система</b>	9
34	Функциональные особенности дыхательной системы	1
35	Определение частоты дыхания	1
36	Исследование изменение частоты дыхательных движений у человека после нагрузки	1
37	Измерение частоты и глубины дыхательных движений	1

38	Количество углекислого газа (диоксида углерода) в выдыхаемом воздухе в спокойном состоянии, при физической нагрузке, при задержке дыхания	1
39	Количество кислорода в выдыхаемом воздухе в спокойном состоянии и после физической нагрузке	1
40	Измерение жизненной емкости легких	1
41	Измерение дыхательного объема и резервного объема легких	1
42	Измерение ЖЕЛ в разных положениях	1
	<b>Раздел 6 Нервная система</b>	8
43	Вегетативная нервная система	1
44	Определение состояния вегетативной нервной системы с помощью ортостатической и клиноростатических проб	1
45	Определение состояния вегетативной нервной системы с помощью водной пробы	1
46	Определение состояния вегетативной нервной системы. Соляриный (эпигастральный) рефлекс (на пустой желудок)	1
47	Определение состояния вегетативной нервной системы. Опыт Даньини - Аншера	1
48	Определение состояния вегетативной нервной системы. Опыт Чермака - Геринга	1
49	Исследование коленного рефлекса при умственном и физическом напряжении	1
	<b>Раздел 7 Анализаторы</b>	3
50	Строение глаза. Зрительный анализатор	1
51	Влияние освещения на остроту зрения	1
52	Влияние света на зрительный анализатор	1
	<b>Раздел 8 Метаболизм</b>	3
53	Обмен веществ	1
54	Определение энергозатрат по частоте сердечных сокращений	1
55	Определение энергозатрат по формуле Рида	1
	<b>Раздел 9. Исследовательская работа</b>	16
56	Знакомство с методикой написания исследовательского проекта	1
57	Определение темы исследования.	1
58-59	Поиск информации в сети Интернет по теме проекта	2
60-62	Анализ собранной информации по выбранным темам.	3
63-65	Разработка теоретической части исследовательской работы.	3
66-68	Правила разработки презентаций. Составление презентаций исследовательских работ.	3
69-71	Оформление результатов исследовательской работы	3
	<b>Подведение итогов работы</b>	1
72	Представление результатов работы Анализ работы	1

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты:** программы «Школа юного медика» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила ЗОЖ.
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью педагога.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии, мероприятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному педагогом плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с педагогом и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит познавательный материал и задания педагога.

### 3. 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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## ЛИТЕРАТУРА

- 1.Дорохов А.А. Про тебя самого. – Коми книжное издательство. 1990
- 2.Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. - М.: Медицина, 1999. - 298 с.
- 3.Кулагина И. Ю. Возрастная психология. – М.: Сфера, 2003.
- 4.Классные часы и беседы по профилактике вредных привычек: методическое пособие / Под ред. В. В. Аршиновой. – М.: Сфера, 2005.
5. Мухина В. С. Возрастная психология. – М.: Академия, 2002.
6. Рохлов В.С. Биология. Человек: Школьный практикум. – М.: Дрофа,2000
- 7.Самусев, Р.П., Липченко, В.Я. Атлас анатомии человека./ Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. – М.: ООО «Изд. Дом «Оникс 21 век»: 2010.
8. Сапин М.Р., Никитюк Д.Б., Ревазов В.С. Анатомия человека. В 2-х томах. – М.: Медицина, 2001г.
- 9.Спрингер С., Дейч Г. Левый мозг, правый мозг: асимметрия мозг
- 10.Швырев, А.А. Малый анатомический атлас./ А.А. Швырев. – Ростов н/ Д.: Феникс, 2010.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- Дорохов А.А. Про тебя самого. – Коми книжное издательство. 1990
- Биологический энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, Калинов а Г. С., Мягкова А. Н. Здоровье. – М., 2003.
- Косицкий Г. И., Дьяконова И. Н. Резервы нашего организма: Книга для учащихся. – М., 1993.
- Поляков В. А. Здоровый образ жизни. – Краснодар, 1995.
- Рохлов В. С. Биология. Человек: Школьный практикум. – М.: Дрофа, 2000.