

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа с. Орловское Марковского района Саратовской области имени героя Советского Союза Венцова В.К. (Венцеля В.К.)

СОГЛАСОВАНО:

На педагогическом совете

Протокол заседания № 1

от 30.08. 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ-СОШ

с. Орловское Марковского района

В.Н. Коряков

Приказ № 37 от 30.08. 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Человек и его здоровье»**

Направленность: естественнонаучная

Возраст детей: 14-16 лет

Срок реализации: 1 год (72 ч.)

Автор - составитель:

Андюкова Елена Владимировна

педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

с.Орловское 2023 г.



# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Человек и его здоровье» естественнонаучная.

**Актуальность программы.** Программа «Человек и его здоровье» знакомит учащихся с анатомией человека, процессами, происходящими в его организме, оказанием первой медицинской помощи, профилактикой вредных привычек. В данной программе рассматриваются вопросы влияния среды обитания, питание, физические нагрузки, вредные привычки, стрессы на жизнь и здоровье человека. Учащиеся научатся правилам здорового образа жизни, методам самоконтроля своего здоровья, а также уяснят для себя, почему здоровье - физическое и духовное, является главным богатством человека.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы естественнонаучной направленности в МОУ-СОШ с. Орловское Марксовского района. В образовательной организации имеются все необходимые условия для реализации данной программы.

**Отличительные особенности.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» разработана в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка», который направлен на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи. Ориентирована на повышенный интерес к профессиям, связанным с биологией, медициной и смежными областями. Занятия по данной программе помогут определиться в выборе профессии, связанной с медициной, биологией и химией. Обучение по данной программе нацелено привить обучающимся ответственное отношение к собственному здоровью, способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет ориентироваться на интересы учащихся, позволяет решать важные учебные задачи, расширяя и систематизируя знания в области анатомии, физиологии и гигиены. Программа обеспечивает необходимые условия личностного развития, профессионального самоопределения, способствует формированию у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни. Подростки получают возможность проводить несложные измерения физиологических процессов человека, составлять памятки, буклеты, а также научатся на практике оказывать первую (доврачебную) помощь.

**Данная программа разработана согласно документу:** Положение о структуре, порядке разработки и утверждению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУ-СОШ с. Орловское Марксовского района. Приказ №114 от 31.05.2023г.

**Адресат программы** – обучающиеся в возрасте 14 - 16 лет.

**Возрастные особенности:**

14-16 лет. Для этого возраста характерна высокая познавательная активность, любознательность, заинтересованность в ознакомлении функционирования своего организма. В подростковом возрасте дети уже имеют общие знания о здоровье человека и готовы расширить их, освоить основные правила, которым необходимо следовать для поддержания здоровья, участвовать в практических и лабораторных занятиях.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Объем программы:** 72 часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу.

**Количество обучающихся в группе:** 12-15 человек.

**Форма обучения:** очная.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** Развитие навыков здорового и безопасного образа жизни обучающихся посредством изучения анатомии и физиологии человека, применение полученных знаний в повседневной жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. расширить знания о здоровье и функциях человеческого организма;
2. научить применять свои знания на практике и использовать их в повседневной жизни.

**Развивающие:**

1. развивать умения сравнивать, анализировать, проводить самостоятельные наблюдения за своим организмом, делать выводы.

**Воспитательные:**

1. воспитывать чувство ответственности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

## 1.3. Планируемые результаты

**Предметные результаты:**

1. сформированы знания о здоровье и функциях человеческого организма;
2. умеют применять свои знания на практике и использовать их в повседневной жизни.

**Метапредметные результаты:**

1. развиты умения сравнивать, анализировать, проводить самостоятельные наблюдения за своим организмом, делать выводы.

**Личностные результаты:**

1. приобретены качества ответственности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

#### 1.4. Учебный план

№ п/п	Темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля	Использование оборудования на занятиях
1.	Введение	1	1	-	Анкетирование «Что мы знаем о своем здоровье?» Наблюдение	-
2.	Здоровье человека	4	1	3	Творческая работа «Что значит быть здоровым?»	Интерактивная модель.
3.	Организм человека. Общий обзор	3	1	2	Викторина	Таблицы «Анатомия человека», интерактивная модель.
4.	Опорно-двигательная система	8	2	6	Решение кроссвордов «Скелет» Тестирование «Твой двигательный режим»	Таблицы «Анатомия человека», интерактивная модель.
5.	Сердечно-сосудистая система	12	2	10	Решение ситуационных задач Лабораторная работа Наблюдение	Модель сердца (демонстрационная), интерактивная модель.
6.	Дыхательная система	6	1	5	Лабораторная работа Игра «Путешествие в мир дыхания»	Модель носа в разрезе, модель гортани в разрезе, таблицы «Анатомия человека», интерактивная модель.
7.	Питание и жизнь	5	1	4	Тест «Что вы	Модель желудка в

					знаете о витаминах» Самостоятельная работа	разрезе, модель гортани в разрезе, модель почки в разрезе, таблицы «Анатомия человека», интерактивная модель.
8.	Обмен веществ и энергии	6	1	5	Практическая работа «Составление дневного рациона»	Интерактивная модель, таблицы «Анатомия человека».
9.	Кожные покровы	6	1	5	Практическая работа «Определение типов кожи на различных участках лица»	Интерактивная модель, таблицы «Анатомия человека».
10.	Органы чувств	5	1	4	Практическая работа «Составление буклета» Взаимопроверка	Анатомическая модель глаза, анатомическая модель уха, интерактивная модель, модель носа в разрезе.
11.	Оказание первой помощи	10	2	8	Занятие-игра «Врач-пациент» Наблюдение	Набор (имитатор ранений и поражений), лангетки (5 разновидностей), аптечка первой помощи (универсальная), комплект необходимых средств для неотложной помощи, манометр, термометр.
12.	Образ жизни современного человека. Здоровый образ жизни.	6	2	4	Рефлексия деятельности. Итоговая работа-	

					защита проектов.	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>		

## Содержание учебного плана

### **Введение (1 ч.)**

*Теория.* Вводное занятие. Правила техники безопасности. Знакомство с программой «Человек и его здоровье», расписанием творческого объединения. Анкета «Что мы знаем о своем здоровье?».

### **Здоровье человека (4 ч.)**

*Теория.* Что такое здоровье, факторы формирующие здоровье. Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки. Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни.

*Практика.* Видеофильм «Опасная тропа». Обсуждение фильма. Творческая работа «Что значит быть здоровым?».

### **Организм человека. Общий обзор (3 ч.)**

*Теория.* Понятия «Орган», «Система органов». Строение и процессы жизнедеятельности организма, их значение. Рост и развитие, рефлекс.

*Практика.* Викторина. Обсуждение.

### **Опорно-двигательная система (8 ч.)**

*Теория.* Скелет. Компактное вещество кости. Связки и хрящи. Строение и функции скелетных мышц. Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Травма. Классификация травм. Понятие о переломах и травматическом шоке. Первая помощь при ушибах, переломах костей и вывихах суставов.

*Практика.* Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Эксперимент: «Утомление при статической работе». Решение кроссвордов «Скелет». Тест «Твой двигательный режим».

### **Сердечно-сосудистая система (12 ч.)**

*Теория.* Внутренняя среда организма: кровь, тканевая жидкость и лимфа.

Кровь, ее функции. Клетки крови (эритроциты, тромбоциты, лейкоциты).

Плазма крови. Свертывание крови. Группы крови. Переливание крови.

Донорство. Резус-фактор. Оказание первой помощи при кровотечениях. Жгут.

Закрутка. Давящая повязка.

Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс.

Давление крови. Заболевания сердца и их профилактика. Первая помощь при остановках сердца.

*Практика.* Решение ситуационных задач. Составление профилактической памятки «Приемы оказания первой помощи при кровотечении».

Лабораторная работа: «Определение пульса и подсчет числа сердечных сокращений».

### **Дыхательная система (6 ч.)**

*Теория.* Пути воздуха в легкие. Газообмен. Четыре типа дыхания. Частота

дыхания, жизненная емкость легких. Заболевания дыхательной системы.

Первая помощь при остановке дыхания.

Определение запыленности воздуха. Чистота атмосферного воздуха как фактор здоровья. Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Духи и немного о парфюмерии.

**Практика.** Лабораторная работа: «Измерение обхвата грудной клетки в состоянии вдоха и выдоха». Игра «Путешествие в мир дыхания».

### **Питание и жизнь (5 ч.)**

**Теория.** Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы. Минеральные вещества. Микроэлементы. Витаминная азбука. Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки. Строение и функции органов пищеварения. Заболевания и их профилактика (гастрит, колит, дизентерия). Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.

**Практика.** Тест «Что вы знаете о витаминах». Самостоятельная работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами».

### **Обмен веществ и энергии (6 ч.)**

**Теория.** Обмен и роль белков, углеводов, жиров. Водно-солевой, энергетический обмен. Энергозатраты человека и пищевой рацион. Нормы питания, режим, культура.

**Практика.** Национальные традиции разных народов – сообщения.

Практическая работа «Составление дневного рациона».

### **Кожные покровы (6 ч.)**

**Теория.** Строение и свойства кожи. Гигиена кожи. Ожоги (термические, химические, радиационные), обморожение. Первая помощь при ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударах. Типы кожи и натуральная косметика.

**Практика.** Практическая работа «Определение типов кожи на различных участках лица».

### **Органы чувств (5 ч.)**

**Теория.** Зрение человека. Гигиена зрения. Роль питания. Цветотерапия. Орган слуха у человека. Заболевания органов слуха. Гигиена слуха. Орган равновесия. Особенности вестибулярного аппарата человека. Восприятие человеком высоты. Невесомость. Морская болезнь. Орган обоняния. Роль запахов в природе и их восприятие человеком. Язык - орган вкуса. Вкус и качество пищи.

**Практика.** Творческие задания «Гимнастика для глаз», «Оптические иллюзии», «Хорошее настроение для глаз», «Любимый запах». Диагностика по языку. Составление буклета «Ваше здоровье – в ваших руках».

### **Оказание первой помощи (10 ч.)**

**Теория.** Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях. Перевязочный материал. Правила наложения повязок. Виды кровотечений и их характеристика. Первая медицинская помощь при кровотечениях.

**Практика.** Занятие-игра «Врач-пациент»

### **Образ жизни современного человека (6 ч.)**

**Теория.** Образ жизни как фактор здоровья. Труд и отдых. Семейная жизнь. Планирование семьи. Проблемы долголетия. Долгожители. Старение. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.

**Практика.** Рефлексия деятельности. Итоговая работа- защита проектов (обучающиеся делятся на группы и выбирают тему проекта). Темы проектов: «Семейный кодекс здоровья — есть ли он?», «Кто самый здоровый в классе?», «Здоровый ребенок сегодня — здоровое поколение завтра», «Рациональный



режим учебы и отдыха школьника», «Является ли спорт составляющей здорового образа жизни?», «Здоровое питание на страже здоровья», «Почему так много курящих -перспективы и последствия?», «Русские народные оздоровительные средства», «Биоритмы в жизни человека», «Как повысить свой иммунитет».

## **1.5. Формы аттестации и их периодичность**

Формами контроля освоения содержания программы являются:

- вводный контроль - анкетирование (Приложение 1);
- текущий контроль - творческая работа, решение кроссвордов, ситуационных задач, тестовые задания, лабораторная работа, практическая работа (Приложение 2, 3, 4);
- итоговый контроль – рефлексия деятельности, итоговая работа-защита проектов (Приложение 5, 6);

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

### **2.1. Методическое обеспечение программы**

Для организации и осуществления учебных действий по данной образовательной программе используются разнообразные формы, методы, технологии, выбор которых определяется целями и задачами каждого, конкретного занятия и его содержанием.

***Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:***

1. словесный (устное изложение, беседа.)
2. наглядный (показ, наблюдение.)
3. практический (творческие задания, лабораторные работы и др.)

***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

1. объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
2. репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
3. частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
4. исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

***Форма организации деятельности учащихся:***

1. коллективная;
2. групповая;
3. в парах;
4. индивидуальная.

***Возможные формы занятий:*** традиционное, комбинированное, практическое занятие, лабораторная работа, тренинг, игра (деловая, ролевая), дискуссия, диспут, зачет, и др.

### **Педагогические технологии:**

- технология личностно-ориентированного обучения;
- коллективно-творческая деятельность;
- здоровьесберегающая технология.

## **2.2 Условия реализации**

Для реализации программы имеется следующее материально-техническое обеспечение:

<b>№</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>
1	Шкаф для приборов лабораторный	шт.	1
2	МФУ	шт.	1
3	Ноутбук	шт.	15
4	Интерактивная модель	шт.	1
5	Анатомическая модель глаза	шт.	1
6	Анатомическая модель уха	шт.	1
7	Модель гортани в разрезе	шт.	1
8	Модель желудка в разрезе	шт.	1
9	Модель носа в разрезе	шт.	1
10	Модель почки в разрезе	шт.	1
11	Модель сердца (демонстрационная)	шт.	1
12	Таблицы «Анатомия человека»	комплект	1
13	Таблицы «Гигиена»	комплект	1
14	Манометр	шт.	2
15	Термометры	шт.	3
16	Комплект необходимых средств для оказания неотложной помощи	шт.	1
17	Лангетки (5 разновидностей)	набор	1
18	Набор (имитатор ранений и поражений)	шт.	1
19	Аптечка первой помощи (универсальная)	шт.	1

## **Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное.-М.: РУДН, 2001.-408с.
2. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. – М.: Медицина, 2015. – 128 с.
3. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос,2016.- 192 с.
4. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- М.: Academia, 2013.- 400 с.
5. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. – М.: Группа ИДТ, 2014. – 720 с.

7. Соковия-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. - М.: 2017.

#### Для учащихся и родителей:

2. Ерофеева Людмила. Возлюби свои привычки / Людмила Ерофеева. – М.: Центрполиграф, 2009. – 192 с.

3. Зайцева Е.Ю. Биология. “Организм человека и его здоровье” / Е.Ю. Зайцева. – М.: Астрель, 2012. – 375 с.

4. Исаева Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки / Е.Л. Исаева. – М.: Феникс, 2015. – 128 с.

6. Лазарев М.Л. «Юные учителя здоровья». - М., 2015.

7. Листова А.Ф. Гигиена детей и профилактика острых инфекций в школе. - М.: Министерство просвещения РФ, 2015.

8. Попов С.В. «Валеология в школе и дома» (о физическом благополучии школьников). - С.-Пб. - Союз, 2017.

#### Интернет-ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/collection> - Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии».

<http://college.ru/biology> - В помощь учителю биологии: образовательный сайт ИЕСЭН НГПУ.

<http://n-t.ru/nl/mf> Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас.

<http://www.anatomus.ru/> - Анатомия человека в иллюстрациях.

[www.hsea.ru/](http://www.hsea.ru/) - Первая медицинская помощь.

[www.takzdorovo.ru/](http://www.takzdorovo.ru/) - Интернет-портал о здоровом образе жизни.

### 2.3.Оценочные материалы

#### Предметные результаты

Таблица фиксации результатов контроля знаний, умений и навыков.

Вид контроля	Форма контроля	Знания		
		В	С	Н
Вводный	Анкетирование, наблюдение			
Текущий	Творческая работа, решение кроссвордов, ситуационных задач, тестовые задания, лабораторная работа, практическая работа			
Итоговая аттестация	Итоговая работа - защита проектов.			

В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень

Каждый критерий определяется следующими показателями результативности обучения:

- высокий уровень (свыше 70% правильно выполненных заданий);
- средний уровень (от 50% до 70% правильно выполненных заданий);
- низкий уровень (менее 50% правильно выполненных заданий).

**Анкета «Что мы знаем о своем здоровье»**

**1. Укажите ваш пол \_\_\_\_\_ и возраст \_\_\_\_\_**

**2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?**

А) Хорошее б) Удовлетворительное в) Плохое г) Затрудняюсь ответить

**3. Хотели бы вы, чтобы ваши дети пили, курили?**

А) Да б) Нет в) Не знаю

**4. Хотели бы Вы, чтобы ваш муж или жена курили, пили?**

А) Да б) Нет в) Не знаю

**5. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?**

Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)

а) Материальное благополучие,

б) Качественное образование,

в) Хорошее здоровье,

г) Привлекательная внешность,

д) Любимая работа,

е) Возможность общаться с интересными людьми,

ж) Благополучная семья,

з) Свобода и независимость.

**6. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?**

Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.

А) Хорошая наследственность,

б) Хорошие экологические условия,

в) Выполнение правил здорового образа жизни,

г) Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,

д) Знания о том, как заботиться о своем здоровье,

е) Отсутствие физических и умственных перегрузок,

ж) Регулярные занятия спортом,

з) Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

**7. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?**

А) Это всегда интересная и полезная информация,

б) Иногда это достаточно интересная и полезная информация,

в) Не очень интересная и полезная информация,

г) Эта информация меня не интересует.

**8. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье**

а) Вполне достаточно,

б) Не вполне достаточно,

в) Недостаточно.

**9. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)**

- а) Курение
- б) Снижение и набор веса
- в) Алкоголь
- г) Половое воспитание
- д) Нарушение питания
- е) Влияние наркотиков
- ж) Физические упражнения и спорт
- з) Управление эмоциями
- и) Межличностные отношения
- к) Другое (указать что именно)

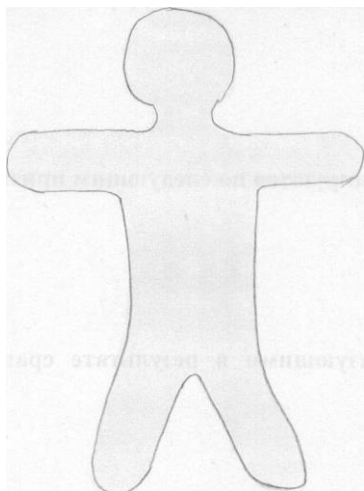
**10. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?**

А) да б) нет

**11. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Приведите примеры.**

**12. Продолжите фразу: «Здоровый человек...»**

## Приложение 2



### Задание «Организм»

Нарисуйте и подпишите за 5 минут на предложенном схематичном рисунке человека как можно больше органов.

Педагог может задать вопросы уточняющего характера:

Где точно располагается тот или иной орган

Каков размер органа?

Какова его форма?

Как одновременно изобразить органы, расположенные друг за другом?

### **Тест «Анатомия опорно-двигательного аппарата»**

/в скобках указано количество правильных ответов/

#### **1. В позвоночном столбе человека (2)**

7 шейных, 12 грудных позвонков

8 шейных, 12 грудных позвонков

5 поясничных, 5 крестцовых позвонков

5 поясничных, 6 крестцовых позвонков

7 шейных, 6 поясничных позвонков

#### **2. Фаланги пальцев кисти по строению (1)**

губчатые

плоские

длинные трубчатые

короткие трубчатые

#### **3. Мимические мышцы имеют следующие особенности (2)**

не имеют общих фасций

иннервируются тройничным нервом

имеют один пункт прикрепления на костях

развиваются из третьей жаберной дуги

кровообращаются ветвями внутренней сонной артерии

#### **4. Основные функции скелетных мышц (3)**

двигательная  
теплопродукция  
опорная  
крововетворная

**5. Мышцы классифицируются по следующим признакам (3)**

форме  
функции  
топографии  
количеству фасций  
типу иннервации

**6. Позвонками, образующими в результате сращения единую кость, являются (1)**

шейные позвонки  
поясничные позвонки  
крестцовые позвонки  
грудные позвонки

**7. К поясу верхней конечности относятся (1)**

лопатка, ключица, грудина  
лопатка, ключица  
лопатка, ключица, I ребро  
лопатка, плечевая кость, ключица  
грудина, лопатка, плечевая кость

**8. Позвоночный столб имеет (1)**

35 – 38 позвонков  
32 – 34 позвонка  
34 – 36 позвонков  
29 – 32 позвонка  
31-40 позвонков

**9. В скелете человека неподвижно соединены между собой кости(1)**

1) плечевая и локтевая  
2) грудного отдела позвоночника  
3) мозгового отдела черепа  
4) рёбер и грудины

**10. Рост кости в толщину происходит за счёт(1)**

1) суставного хряща  
2) красного костного мозга  
3) жёлтого костного мозга  
4) надкостницы

**Приложение 3**

1. Подпишите названия органов, указанных цифрами на схеме.



2. Перед вами пять определений понятия «орган» из различных источников. Сравните разнообразные определения и выберите то, которое сочтёте наиболее исчерпывающим.

ОРГАН – это часть организма, имеющая определённое строение и выполняющая определённую работу (Л. Мельчаков, М. Скаткин «Природоведение», 3 класс).

ОРГАН – (от греческого – «орудие, инструмент») – часть животного или растительного организма, выполняющая определённую функцию (Советский энциклопедический словарь).

ОРГАН – часть организма, имеющая определённое строение и специальное назначение (С. Ожегов «Словарь русского языка»).

ОРГАН – часть тела, имеющая определённую форму, строение, место и выполняющая одну или несколько функций (А. Цузмер, О. Петришина «Человек»).

### Тест «Анатомия человека»

**1. Какой тканью выстланы воздухоносные пути человека?**

- 1) соединительной
- 2) мышечной поперечнополосатой
- 3) эпителиальной
- 4) мышечной гладкой

**2. В процессе пищеварения у человека белок расщепляется на**

- 1) простые сахара
- 2) глицерин и жирные кислоты
- 3) аминокислоты
- 4) углекислый газ, воду и аммиак

**3. Расщепление крахмала, белков, жиров и углеводов в пищеварительном канале человека происходит под воздействием**

- 1) фитонцидов
- 2) ферментов
- 3) витаминов
- 4) гормонов

**4. Пища продвигается по кишечнику благодаря**

- 1) сколькой и гладкой поверхности внутренней стенки кишечника
- 2) смачиванию пищеварительными соками
- 3) полужидкому состоянию
- 4) сокращению мышц стенок кишечника

**5. насыщение крови кислородом во время вдоха происходит в**

- 1) легочных пузырьках
- 2) плевральной полости
- 3) бронхах

4) трахее

**6. Давление крови на стенки сосудов создается силой сокращений**

1) желудочков сердца

2) предсердий

3) створчатых клапанов

4) полулунных клапанов

**7. В какой доле коры больших полушарий головного мозга человека находится зрительная зона?**

1) затылочной

2) височной

3) лобной

4) теменной

**8. Самая низкая скорость движения крови наблюдается в**

1) аорте

2) артериях

3) венах

4) капиллярах

**9. Вакцина содержит**

1) яды, выделяемые возбудителями

2) ослабленных возбудителей

3) готовые антитела

4) убитых возбудителей

### **Тест «Здоровый образ жизни»**

**1. Что такое здоровый образ жизни?**

а. Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.

б. Лечебно-физкультурный комплекс упражнений.

в. Регулярные занятия физкультурой.

**2. Что такое режим дня?**

а. Строгое соблюдение определенных правил.

б. Режим дня -это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня.

в. Это прием пищи по времени.

**3. Что такое рациональное питание?**

а. Это правильное, «разумное» питание.

б. Питание, распределенное по времени принятия пищи.

в. Питание определенным набором продуктов питания .

**4. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?**

а. Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха.

б. Занятия физическими упражнениями и спортом, курение.

в. Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, занятие спортом.

**5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?**

а. Много времени для отдыха и развлечений.

б. Рациональное использование каждой минуты своего времени.

в. Получение высокой зарплаты.

### **Протокол к тесту «Здоровый образ жизни»**

№ Ф.И. обучающегося

№ вопроса

Уровень

п/п

1 2 3 4 5



### Метапредметные результаты

#### Тест «Мое здоровье»

**Цель:** определить круг умений и навыков ЗОЖ обучающихся.

**Организация:** учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

**1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше?**

а) я сам; б) родители; в) врачи;

**2. Как часто ты заботишься о своём здоровье?**

а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;

**3. Часто ли ты гуляешь на улице?**

а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);

**4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?**

а) чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ (ванну);

**5. Выполняешь ли ты режим дня?**

а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;

**6. Как ты ведешь себя во время болезни кого - ни будь из членов семьи? а)**

забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому; б) сострадаю, но ничем помочь не могу в) веду себя так же, как всегда.

**Обработка данных:** проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здравосозидательной активности ребенка.

## Личностные результаты

### Приложение 5

#### Организация рефлексии деятельности на занятии

*Облако "тегов"*

**На доске (экране проектора) выведен слайд, где указаны варианты:**

сегодня я узнал...

было трудно...

я понял, что...

я научился...

я смог...

было интересно узнать, что...

меня удивило...

мне захотелось... и т.д.

**Ученик выбирает по 1-2 предложения и заканчивает их.**

### Приложение 6

#### Критерии оценивания проектов

<b>Критерий 1. «Постановка цели, планирование путей её достижения» (макс. 3 балла)</b>	<b>Баллы</b>
Цель не сформирована	0
Цель определена, но план её достижения отсутствует	1
Цель определена, дан краткий план её достижения	2
Цель определена, ясно описана, дан подробный план её достижения	3
<b>Критерий 2. «Глубина раскрытия темы проекта» (максимум 3 балла)</b>	
Тема проекта не раскрыта	0
Тема проекта раскрыта фрагментарно	1

Тема проекта раскрыта, автор показал знание темы в рамках школьной программы	2
Тема проекта раскрыта исчерпывающе, автор продемонстрировал глубокие знания, выходящие за рамки школьной программы	3
<b>Критерий 3 «Разнообразие источников информации, целесообразность их использования»</b> (макс. 3 балла)	
Использована неподходящая информация	0
Большая часть представленной информации не относится к теме работы	1
Работа содержит незначительный объём подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников	2
Работа содержит достаточно полную информацию из разнообразных источников	3
<b>Критерий 4. «Личная заинтересованность автора, творческий подход к работе»</b> (макс. 3 балла)	
Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора	0
Автор проявил незначительный интерес к теме проекта, не продемонстрировал самостоятельности в работе и не использовал возможности творческого подхода	1
Работа самостоятельная, демонстрирующая серьёзную заинтересованность автора, предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества	2
Работа отличается творческим подходом, собственным оригинальным отношением автора к идее проекта	3
<b>Критерий 5 «Соответствие требованиям оформления письменной части»</b> (макс. 3 балла)	
Письменная часть проекта отсутствует	0
В письменной части работы отсутствуют установленные правилами порядок и чёткая структура, допущены серьёзные ошибки в оформлении	1
Предприняты попытки оформить работу в соответствии с установленными правилами, придать её соответствующую структуру	2
Работа отличается чётким и грамотным оформлением в точном соответствии с установленными правилами	3
<b>Критерий 6. «Качество проведения презентации»</b> (макс. 3 балла)	
Презентация не проведена	0
Материал изложен с учётом регламента, однако автору не удалось заинтересовать аудиторию	1
Автору удалось вызвать интерес аудитории, но он вышел за рамки регламента	2
Автору удалось вызвать интерес аудитории и уложиться в регламент	3
<b>Критерий 7. «Качество проектного продукта»</b> (макс. 3 балла)	
Проектный продукт отсутствует	0
Проектный продукт не соответствует требованиям качества (эстетика, удобство использования, соответствие заявленным целям)	1
Продукт не полностью соответствует требованиям качества	2
Продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	3

### **Таблица перевода технических баллов в проценты и в отметки**

Все технические баллы, полученные по всем критериям, суммируются и переводятся в проценты, а после этого в отметку.

Например: максимальный балл = 21. Это 100% и пятёрка. Общая таблица перевода технических баллов в процентах и в отметки выглядит так:

<b>Проценты</b>	<b>Отметки</b>
До 40%	2
От 41% до 70%	3
От 71% до 95%	4
От 96 % до 100%	5

Итак, максимальное количество технических баллов, равное 100% и оцениваемое отметкой «5»=21.

Далее подсчитывается сумма реально полученных учеником баллов, высчитывается процент, которому соответствует данная сумма баллов, и по таблице выбирается нужная отметка.

