

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос. Сборный  
муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено  
на заседании  
методического  
объединения учителей  
естественно-  
математического  
цикла

Проверено  
29 августа 2019 г.  
Зам. директора по УВР

М. Г. Корнишина

Утверждено  
к использованию  
в образовательном процессе  
Директор

Н.А. Николаева

Протокол №1  
от 29.08.2019 г.

ПРИКАЗ №285 от 29.08.2019

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
физкультурно-оздоровительного направления  
«Здоровье человека и медицина»  
для 9 класса**

Составлено учителем  
Корнишиной М.Г.

## **1. Результаты освоения курса «Здоровье человека и медицина»**

Программа «Здоровье человека и медицина» рассчитана на обучающихся 9-х классов. Она базируется на обязательном курсе «Человек и его здоровье» 8-го класса и является его продолжением.

Целью данной программы служит более детальное знакомство школьников с организмом человека, особенно с многочисленными нарушениями, расстройствами в его деятельности, вызванными внешними и внутренними факторами и приводящими к заболеваниям. В рамках программы изучаются важнейшие заболевания человека: их причины, проявления, мероприятия по их предупреждению, способы лечения. Построение материала традиционное – по основным системам организма, причем, вначале прорабатывается знакомый из анатомии и физиологии материал.

В программу включены практические занятия, предусматривающие работу с натуральными препаратами, лабораторные работы санитарно-гигиенического направления, а также экскурсия в офис врача общей практики поселка.

Программа данного курса имеет четкую практическую и гигиеническую направленность.

### **Предметные результаты**

Обучающиеся должны знать:

- важнейшие заболевания человека, их причины, симптоматику, предупреждение, пути лечения;
- взаимосвязь строения, функций и гигиены различных органов и систем человеческого организма;
- важнейшие характеристики здорового образа жизни.

### **Метапредметные результаты освоения**

**курса** Обучающиеся должны уметь:

- устанавливать причинно-следственные связи между внешними и внутренними факторами и заболеваниями;
- работать с микроскопической техникой и гистологическими препаратами;
- работать с натуральными объектами и муляжами;
- оценивать гигиенический климат помещения, проводить исследования пищевых продуктов и другие санитарные пробы;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах скелета, отравлениях, ожогах, обморожениях, электрошоке и других случаях угрозы жизни и здоровью.

### **Личностные результаты освоения курса**

Обучающиеся формируют умения и навыки:

- правильно организовывать свой режим труда и отдыха в соответствии с требованиями здорового образа жизни;
- доказывать вредное влияние табакокурения, алкоголя, наркотиков, стрессов, неправильных диет и т.д. на здоровье человека;
- полученные знания и умения будут важны для дальнейшей профориентации обучающихся, помогут разобраться в планах и возможно сыграют решающую роль в выборе медицинской специальности.

## **2. Содержание курса «Здоровье человека и медицина»**

### **Введение**

Система лечебных учреждений РФ. Роспотребнадзор на службе людей. Диспансеризация населения и ее роль в ранней диагностике заболеваний. Здравоохранение.

Экскурсия в офис врача общей практики.

### **Гигиена опорно-двигательного аппарата**

Анатомо-физиологические основы опорно-двигательного аппарата: строение, свойства и рост костей, суставов, сухожилий и мышц. Скелет человека, основные группы мышц.

Важнейшие заболевания ОДА: остеохондрозы, периоститы, артриты, артрозы, миозиты, мышечная дистрофия - их этиология, диагностика, лечение и профилактика.

Травмы костей, суставов, связок и мышц.

Предупреждения сколиозов позвоночника, смещений позвонков и позвоночных грыж; плоскостопия. Правила тренировки скелета и мышц.

Практическое занятие №1 «Определение топографии костей, суставов и мышц.» **Заболевания крови и иммунной системы**

Кровь и лимфа как жидкие среды организма. Состав крови. Клетки крови. Анализ крови и его диагностическое значение. Заболевания крови: анемия, лейкомия, гемофилия.

Заболевания иммунной системы: ревматизм, аллергия, СПИД - этиология, патогенез, диагностика, клиническая картина, лечение и профилактика. Меры предупреждения заражения СПИДом.

### **Гигиена сердечно-сосудистой системы**

Анатомо-физиологические основы сердечно – сосудистой системы: топография и строение сердца и кровеносных сосудов. Работа сердца, сердечный цикл. Закономерности движения крови. Электрокардиограмма сердца и ее диагностическое значение.

Заболевания сердца: ишемическая болезнь, стенокардия, аритмии.

Инфаркт миокарда и его последствия. Пороки сердца. Операции на сердце и проблема его пересадки.

Тренировка сердца. Влияние на сердечно–сосудистую систему внешних и внутренних факторов.

Движение крови по сосудам. Гипотония, гипертония, атония. Закономерности распределения артерий и вен в организме. Варикозные расширения вен и его предупреждение. Первая помощь при гипертоническом кризе и приступе стенокардии.

Лабораторная работа №1 «Просмотр постоянных препаратов: мазок крови человека и лягушки».

Лабораторная работа №2 «Измерение пульса и артериального давления».

Практическая работа № 2 «Наблюдение положения сердца и изучение его строения».

### **Гигиена органов дыхания**

Анатомо-физиологические основы органов дыхания: топография и строение воздухоносных путей и легких. Газообмен. Работа легких.

Влияние различных факторов на органы дыхания. Борьба с пылью.

Заболевания органов дыхания. Инфекционные болезни, передающиеся через воздух: ОРЗ, ОРВИ, ангина, дифтерия, грипп, туберкулез, бронхит и пневмония - этиология, клиническая картина, лечение и профилактика. Болезни носовой полости, глотки, голосового аппарата. Стадии инфекционной болезни. Гигиенический режим при простудном заболевании.

Гигиеническая оценка микроклимата помещения. Первая помощь при приступах бронхиальной астмы. Приемы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Влияние табакокурения на органы дыхания и развитие заболеваний.

Лабораторная работа № 3«Изготовление и применение марлевых повязок».

Лабораторная работа № 4«Гигиеническая оценка микроклимата кабинета».

### **Гигиена органов пищеварения и обмена веществ**

Анатомо-физиологические основы органов пищеварения: топография и строение пищеварительной системы. Работа пищеварительных желез, функции печени. Процесс всасывания.

Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к пищевым продуктам и способы их сохранения. Влияние на органы пищеварения внешних и внутренних факторов, курения и алкоголя.

Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, дуоденит, энтероколит, аппендицит, перитонит. Заболевания печени и желчного пузыря: гепатит, холецистит, цирроз печени, желчнокаменная болезнь – этиология, диагностика, клинические проявления, лечение и профилактика.

Глистные и инфекционные болезни пищеварительной системы: причины, симптомы, профилактика. Первая помощь при пищевых отравлениях. Гигиенические условия нормального пищеварения.

Обмен веществ и его важнейшие нарушения: сахарный диабет, подагра, отложение солей, авитаминозы, ожирение - этиология, клинические проявления, лечение и профилактика.

Практическое занятие № 3 «Изучение топографии и строения органов пищеварения».

Лабораторная работа № 5 «Качественное определение питательных веществ в пищевых продуктах».

### **Гигиена мочевыделительной системы**

Анатомо-физиологические основы органов мочевого выделения: топография и строение, функции почек, образование мочи; процесс мочеиспускания. Анализ мочи и его диагностическое значение.

Заболевания почек и мочевыводящих путей: пиелонефрит, мочекаменная болезнь, цистит - этиология, симптоматика, диагностика, лечение. Предупреждение заболеваний органов мочевого выделения. Влияние внешних и внутренних факторов на мочевыделительную систему.

Практическое занятие № 4 «Изучение топографии и строения органов мочевого выделения»

### **Эндокринные железы и болезни, связанные с их работой**

Топография и строение эндокринных желез. Нарушения и заболевания, связанные с гипо- и гиперфункциями гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной и половых желез - симптоматика, пути коррекции, лечение.

Половое созревание. Особенности подросткового периода. Нервно-гуморальная регуляция деятельности органов и систем.

Организм человека как единое целое.

**3. Календарно-тематическое планирование курса «Здоровье человека и медицина»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
<b>Введение (2 ч)</b>			
1	Система лечебных учреждений РФ. Роспотребнадзор на службе людей. Диспансеризация населения и ее роль в ранней диагностике заболеваний. Здоровоохранение.	1	
2	Экскурсия в офис врача общей практики.	1	
<b>Гигиена опорно-двигательного аппарата (5 ч)</b>			
3	Анатомо-физиологические основы опорно-двигательного аппарата: строение, свойства и рост костей, суставов, сухожилий и мышц. Скелет человека, основные группы мышц.	1	
4	Практическое занятие №1 «Определение топографии костей, суставов и мышц»	1	
5	Важнейшие заболевания ОДА: остеохондрозы, периоститы, артриты, артрозы, миозиты, мышечная дистрофия - их этиология, диагностика, лечение и профилактика.	1	
6	Травмы костей, суставов, связок и мышц. Предупреждения сколиозов позвоночника, смещений позвонков и позвоночных грыж, плоскостопия.	1	
7	Правила тренировки скелета и мышц.	1	
<b>Заболевания крови и иммунной системы (3 ч)</b>			
8	Кровь и лимфа как жидкие среды организма. Состав крови. Клетки крови. Анализ крови и его диагностическое значение.	1	
9	Заболевания крови: анемия, лейкомия, гемофилия.	1	
10	Заболевания иммунной системы: ревматизм, аллергия, СПИД - этиология, патогенез, диагностика, клиническая картина, лечение и профилактика. Меры предупреждения заражения СПИДом.	1	
<b>Гигиена сердечно-сосудистой системы (7 ч)</b>			
11	Анатомо-физиологические основы сердечно – сосудистой системы: топография и строение сердца и кровеносных сосудов. Работа сердца, сердечный цикл. Закономерности движения крови. Электрокардиограмма сердца и ее диагностическое значение.	1	
12	Практическая работа № 2 «Наблюдение положения сердца и изучение его строения».		
13	Заболевания сердца: ишемическая болезнь, стенокардия, аритмии. Инфаркт миокарда и его последствия. Пороки сердца. Операции на сердце и проблема его пересадки.	1	
14	Тренировка сердца. Влияние на сердечно–сосудистую систему внешних и внутренних факторов.	1	
15	Движение крови по сосудам. Гипотония, гипертония, атония. Закономерности распределения артерий и вен в организме. Варикозные расширения вен и его предупреждение.	1	
16	Первая помощь при гипертоническом кризе и приступе стенокардии.	1	
17	Лабораторная работа №1 «Просмотр постоянных препаратов: мазок крови человека и лягушки». Лабораторная работа №2 «Измерение пульса и артериального давления».	1	

<b>Гигиена органов дыхания (4 ч)</b>			
18	Анатомо-физиологические основы органов дыхания: топография и строение воздухоносных путей и легких. Газообмен. Работа легких. Влияние различных факторов на органы дыхания. Борьба с пылью.	1	
19	Заболевания органов дыхания. Инфекционные болезни, передающиеся через воздух Лабораторная работа № 3«Изготовление и применение марлевых повязок».	1	
20	Гигиеническая оценка микроклимата помещения. Первая помощь при приступах бронхиальной астмы. Лабораторная работа № 4«Гигиеническая оценка микроклимата кабинета».	1	
21	Приемы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Влияние табакокурения на органы дыхания и развитие заболеваний.	1	
<b>Гигиена органов пищеварения и обмена веществ (6 ч)</b>			
22	Анатомо-физиологические основы органов пищеварения Практическое занятие № 3«Изучение топографии и строения органов пищеварения».	1	
23	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к пищевым продуктам и способы их сохранения. Лабораторная работа № 5«Качественное определение питательных веществ в пищевых продуктах».	1	
24	Заболевания желудочно-кишечного тракта.	1	
25	Глистные и инфекционные болезни пищеварительной системы: причины, симптомы, профилактика.	1	
26	Первая помощь при пищевых отравлениях. Гигиенические условия нормального пищеварения.	1	
27	Обмен веществ и его важнейшие нарушения.	1	
<b>Гигиена мочевыделительной системы (2 ч)</b>			
28	Анатомо-физиологические основы органов мочевого выделения Практическое занятие № 4 «Изучение топографии и строения органов мочевого выделения».	1	
29	Заболевания почек и мочевыводящих путей. Влияние внешних и внутренних факторов на мочевыделительную систему.	1	
<b>Эндокринные железы и болезни, связанные с их работой (3 ч)</b>			
30	Топография и строение эндокринных желез.	1	
31	Нарушения и заболевания, связанные с гипо- и гиперфункциями гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной и половых желез - симптоматика, пути коррекции, лечение.	1	
32	Половое созревание. Особенности подросткового периода. Нервно-гуморальная регуляция деятельности органов и систем.	1	
<b>Заключение по курсу (2 ч)</b>			
33	Организм человека как единое целое.	1	
34	Организм человека как единое целое.	1	