

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
«Шаг в медицину.
Анатомия и физиология человека.
Здоровье человека»
10 класс

Программа разработана совместно с ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова
Минздрава России (Сеченовский Университет)

Москва
2023

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Личностные результаты.....	4
Метапредметные результаты.....	4
Модуль «Анатомия и физиология человека»	5
Тема «Введение. Медицинская деятельность»	5
Тема «Регуляция функций организма человека»	5
Тема «Сосудистая система человека»	7
Тема «Дыхательная система человека»	9
Тема «Опорно-двигательная система человека»	10
Тема «Пищеварительная система человека»	11
Тема «Выделительная система человека. Терморегуляция»	12
Тема «Иммунная система человека»	12
Тема «Репродуктивная система человека»	13
Модуль «Здоровье человека»	14
Тема «Медицинская помощь»	14
Тема «Факторы, угрожающие здоровью человека»	15
Тема «Гигиена систем органов. Принципы здорового образа жизни»	17
Тема «Особенности физического развития организма человека»	17
Тема «Функциональные резервы организма. Человек и окружающая среда»	18
Тема «Итоговое занятие (семинар)»	19
Тематическое планирование.....	20

Пояснительная записка

Учебный курс «Шаг в медицину. Анатомия и физиология человека. Здоровье человека» направлен на углубление знаний обучающихся в области анатомии и физиологии человека и основ здорового образа жизни.

Курс реализуется на уровне среднего общего образования в 10 классе, рассчитан на 64 часа и состоит из двух модулей: «Анатомия и физиология человека» и «Здоровье человека».

Изучение анатомии человека является одним из самых сложных разделов в курсе биологии, а основы физиологии в школьном курсе представлены недостаточно полно. Изучение модуля «Анатомия и физиология человека» позволяет сформировать правильное представление обучающихся о строении, закономерностях и механизмах физиологических процессов, протекающих в организме человека. Основой содержания модуля является изучение неразрывной связи особенностей строения человека с функциями и процессами, протекающими в его организме.

Модуль «Здоровье человека» направлен на расширение знаний обучающихся о гигиене и санитарии, современной медицинской помощи и ее видах, способствует сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих, осознанному выбору будущей профессии.

Содержание курса позволяет уделить внимание индивидуальным интересам каждого обучающегося, сформировать навыки выполнения и оформления практических исследовательских работ.

Новизна учебного курса заключается в изменении подхода к содержанию и методам обучения учащихся. В курсе заложены различные формы работы, направленные на дополнение и углубление знаний, с опорой на практическую деятельность, с учетом профориентации в выбранной профессии.

При реализации содержания учебного курса используется оборудование лабораторного комплекса медицинского класса, что в значительной мере повышает эффективность самостоятельной работы обучающихся в процессе учебно-исследовательской деятельности.

Личностные результаты

1. Понимание сущности и социальной значимости медицинской профессии.
2. Стремление к осознанному выбору профессии и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования.
3. Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни.
4. Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Метапредметные результаты

1. Уметь работать с различными источниками биологической информации (научно-популярная литература, биологические словари и справочники), анализировать и оценивать информацию.
2. Владеть составляющими исследовательской и проектной деятельности: видеть проблему, выдвигать гипотезы, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал.
3. Организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, индивидуальную и групповую работу.
4. Применять приобретенные навыки в повседневной жизни.

Предметные результаты освоения курса представлены в основном содержании программы.

Модуль «Анатомия и физиология человека»

Тема занятия	Образовательные результаты	Цифровые образовательные материалы
Тема «Введение. Медицинская деятельность»		
Охрана здоровья граждан. Медицинские организации	Характеризовать особенности охраны здоровья граждан. Различать виды медицинских организаций по виду медицинской деятельности	Практикум «Сравнение эффективности бактерицидных препаратов» https://uchebnik.mos.ru/composer2/lesson/48163/view
Разнообразие медицинских профессий. Особенности медицинской профессии	Знать особенности медицинской профессии. Характеризовать медицинские профессии	Персонализированная медицина https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1017861?menuReferrer=catalogue&search=1017861 Медицина будущего https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3884736?menuReferrer=catalogue&search=3884736
Тема «Регуляция функций организма человека»		
Нервная и гуморальная регуляция организма человека. Анатомо-гистологическое строение органов нервной и эндокринной систем	Характеризовать особенности нервной и гуморальной регуляции организма человека. Устанавливать соответствие между особенностями строения и функциями нервной и эпителиальной ткани (железистого эпителия). Анализировать результаты биологических наблюдений	Головной мозг. Лабораторная работа «Изучение строения головного мозга» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2925?menuReferrer=catalogue&search=2925 Строение головного мозга https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1108872?menuReferrer=catalogue&search=1108872 Железы и их классификация. Гормоны, их роль в регуляции физиологических функций организма. Роль гормонов в обмене веществ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1137433?menuReferrer=catalogue&search=1137433 Гормоны

		<p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2110323?menuReferrer=catalogue</p> <p>Обобщение и результаты изучения модуля «Нейрогуморальная регуляция» https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/71715/view</p> <p>Регуляция процессов жизнедеятельности https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1100801?menuReferrer=catalogue</p>
Особенности рефлексов человека	<p>Характеризовать особенности рефлекторной дуги, безусловных и условных рефлексов человека.</p> <p>Анализировать и объяснять результаты биологических экспериментов и наблюдений</p>	<p>Высшая нервная деятельность человека. Безусловные и условные рефлексы, их значение. https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/826674?menuReferrer=catalogue</p> <p>Пример рефлекса https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/63676?menuReferrer=catalogue</p> <p>Торможение условных рефлексов https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3801248?menuReferrer=catalogue</p>
Принципы и законы высшей нервной деятельности. Поведение и психика	<p>Характеризовать особенности высшей нервной деятельности, поведения и психики человека</p>	<p>Психология и поведение человека. Цели и мотивы деятельности https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/82391?menuReferrer=catalogue</p> <p>Особенности психики человека https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/19390?menuReferrer=catalogue&search=19390</p> <p>Высшая нервная деятельность человека. Условные и безусловные рефлексы, их значение</p>

		https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8456521?menuReferrer=catalogue
Сенсорные системы организма человека. Профилактика заболеваний зрения и слуха	Устанавливать взаимосвязь между строением и функциями сенсорных систем человека. Характеризовать нарушения работы органов зрения и слуха	Глаз и зрение. Зрительный анализатор. Лабораторная работа «Изучение строения и работы органа зрения» https://uchebnik.mos.ru/composer2/lesson/14874/view Нарушение функционирования органа чувства. Заболевания и их коррекция. Подготовка к предпрофессиональному экзамену и ЕГЭ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/890386?menuReferrer=catalogue
Тема «Сосудистая система человека»		
Сосудистая система человека: кровеносная, лимфатическая, микроциркуляторное русло	Характеризовать особенности строения и функционирования кровеносной и лимфатической систем. Объяснять особенности функционирования микроциркуляторного русла	Кровеносная система человека https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4774846?menuReferrer=catalogue Группы крови человека. Подготовка к предпрофессиональному экзамену и ЕГЭ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/857987 Кровеносная система человека https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2000084?menuReferrer=catalogue
Анатомо-гистологическое строение и особенности функционирования сердечно-сосудистой системы	Выявлять отличительные признаки строения сердечно-сосудистой системы. Характеризовать особенности строения сосудов кровеносной системы. Анализировать результаты биологических наблюдений	Строение и работа сердца человека. Подготовка к предпрофессиональному экзамену и ЕГЭ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/898019?menuReferrer=catalogue
Работа сердца и ее регуляция	Устанавливать взаимосвязь между строением и функциями отделов сердца.	Биоэлектрическая активность сердца

	Характеризовать нервную и гуморальную регуляцию работы сердца	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/996505?menuReferrer=catalogue&search=996505
Причины и профилактика нарушений работы сердца	Выявлять факторы, влияющие на работу сердца	<p>Современные медицинские технологии диагностики заболеваний. Аппаратная диагностика https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/53926?menuReferrer=catalogue</p> <p>Гигиена сердечно-сосудистой системы. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/7286?menuReferrer=catalogue</p>
Частота сердечных сокращений и пульс	Анализировать и объяснять взаимосвязь между частотой сердечных сокращений и пульсом. Осваивать методику регистрации электрической активности сердца	<p>Здоровье в наших руках https://uchebnik.mos.ru/composer2/lesson/940053/view</p>
Основные показатели кровообращения: минутный объем сердца, сердечный индекс, систолическое и диастолическое давление, линейная и объемная скорость кровотока	Определять факторы, влияющие на величину кровяного давления и скорость движения крови по кровяному руслу	<p>Показатели сердечно-сосудистой системы: пульс, ЭКГ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1057943?menuReferrer=catalogue</p> <p>Давление крови. Движение крови по сосудам. Пульс https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7418486?menuReferrer=catalogue</p> <p>Артериальное давление. Как предотвратить инфаркт и инсульт. Былова Н.А. Университетские субботы https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3109752?menuReferrer=catalogue</p>
Практическая работа «Расчет периферического	Осваивать методику расчета периферического сосудистого	Движение крови по сосудам, пульс, давление крови. Регуляция кровообращения

сосудистого сопротивления в покое и после физической нагрузки»	сопротивления в покое и после физической нагрузки	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9566599?menuReferrer=catalogue
Тема «Дыхательная система человека»		
Структура органов дыхания человека. Процесс дыхания	Характеризовать особенности строения органов дыхательной системы человека. Устанавливать взаимосвязь между процессами внешнего и внутреннего дыхания	Дыхательная система человека https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4714782?menuReferrer=catalogue
Газообмен в легких и тканях. Пульсоксиметрия	Выявлять особенности газообмена в легких и тканях. Характеризовать метод пульсоксиметрии как метод оценки состояния дыхательной системы	Этапы дыхания. Дыхательные движения. Газообмен в легких и тканях https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9547069?menuReferrer=catalogue
Спирометрия. Практическая работа «Определение жизненной емкости легких»	Осваивать методику определения жизненной емкости легких методом спирометрии	Лёгочные объёмы. Регуляция дыхания. Лабораторная работа «Измерение жизненной ёмкости лёгких» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/7601?menuReferrer=catalogue&search=7601
Нарушения работы органов дыхания, их причины и профилактика	Выявлять факторы, влияющие на работу органов дыхания. Характеризовать причины возникновения нарушений работы органов дыхания	Гигиена дыхания. Профилактика заболеваний органов дыхания. Первая помощь при поражении органов дыхания https://uchebnik.mos.ru/composer2/lesson/8306/view Болезни системы кровообращения и органов дыхания https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/586221?menuReferrer=catalogue
Аллергия. Этиология аллергических заболеваний	Характеризовать причины возникновения аллергических заболеваний	Иммунитет. Нарушения иммунной системы. Вакцинация https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2122830?menuReferrer=catalogue

		<p>Иммунорегуляторные механизмы в организме https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1085696?menuReferrer=catalogue</p> <p>Иммунитет и его значимость в борьбе с инфекционными заболеваниями https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659250?menuReferrer=catalogue</p>
Тема «Опорно-двигательная система человека»		
Анатомия и физиология опорно-двигательной системы	Характеризовать работу опорно-двигательной системы человека. Выявлять взаимосвязь между химическим составом костей и их свойствами	<p>Мышцы и их функции. https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/549340?menuReferrer=catalogue</p> <p>Скелет человека https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1769052?menuReferrer=catalogue</p>
Практическая работа «Особенности строения и функции поперечно-полосатой скелетной мышечной ткани и скелетных соединительных тканей (костной и хрящевой)»	Характеризовать особенности строения и функций поперечно-полосатой мышечной ткани. Выявлять особенности скелетных соединительных тканей	<p>Скелет человека. Особенности скелета человека в связи с прямохождением. Лабораторная работа «Выявление особенностей строения позвонков»</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/composer2/lesson/5313/view</p>
Факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной системы. Влияние физических упражнений на опорно-двигательную систему	Выявлять факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной системы. Объяснять значение физических упражнений для формирования опорно-двигательной системы человека.	<p>Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/6619?menuReferrer=catalogue&search=6619</p>

	Осваивать методику определения силового индекса	Влияние факторов окружающей среды и образа жизни на развитие скелета. Лабораторная работа «Выявление нарушения осанки и наличия плоскостопия» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/6250?menuReferrer=catalogue&search=6250
Тема «Пищеварительная система человека»		
Пищеварительная система. Анатомо-гистологическое строение органов пищеварения. Желудочно-кишечный тракт. Особенности пищеварения	Характеризовать особенности строения и функционирования пищеварительной системы человека. Объяснять особенности пищеварения и работы ферментов в различных отделах пищеварительной системы. Анализировать результаты биологических наблюдений	Практикум «Действие пищеварительных ферментов, эффективность антацидных средств» https://uchebnik.mos.ru/composer2/lesson/33148/view Влияние температуры на скорость ферментативного катализа https://uchebnik.mos.ru/composer2/lesson/520280/view Пищеварительная система человека https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4714743?menuReferrer=catalogue
Возбудители кишечных инфекций	Выявлять факторы риска возникновения желудочно-кишечных заболеваний и формулировать меры их профилактики. Объяснять влияние простейших микроорганизмов и паразитических червей на деятельность пищеварительной системы. Анализировать результаты биологических наблюдений	Паразиты и паразитарные болезни https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1326066
Профилактика кишечных инфекций и паразитарных заболеваний	Выявлять факторы риска возникновения желудочно-кишечных заболеваний и формулировать меры их профилактики. Объяснять влияние простейших микроорганизмов и паразитических червей на деятельность пищеварительной системы.	Основы медицинской гельминтологии. Подготовка к предпрофессиональному экзамену. Часть 1 https://uchebnik.mos.ru/material_view/composed_documents/33539977 Основы медицинской гельминтологии. Подготовка к предпрофессиональному экзамену. Часть 2

	Анализировать результаты биологических экспериментов и наблюдений	https://uchebnik.mos.ru/material_view/composed_documents/41369347 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Урок 1 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/979924
Тема «Выделительная система человека. Терморегуляция»		
Анатомия и физиология выделительной системы человека	Характеризовать и объяснять взаимосвязь строения и функционирования органов выделительной системы человека. Объяснять особенности строения мозгового и коркового слоя почек. Сравнивать состав первичной и вторичной мочи	Строение и функции мочевыделительной системы человека. Нефрон как структурно-функциональная единица почки https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9402825?menuReferrer=catalogue Строение и функция почек. Регуляция мочеобразования https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9359514?menuReferrer=catalogue
Терморегуляция человека	Характеризовать особенности терморегуляции организма человека. Выявлять причины нарушений терморегуляции организма человека.	Подготовка к ЕГЭ. Терморегуляция и многое другое. Линия 25 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1051894
Поражения организма в результате воздействия низких температур. Признаки отморожений. Гипотермия	Анализировать последствия воздействия низких температур на организм человека. Выявлять признаки отморожений	Поддержание постоянной температуры тела. Роль кожи в процессах терморегуляции. Приёмы оказания первой помощи при травмах, ожогах, обморожениях и их профилактика https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/71759?menuReferrer=catalogue&search=71759

<p>Поражения организма в результате воздействия высоких температур, химических веществ. Виды ожогов, их признаки. Гипертермия</p>	<p>Анализировать последствия воздействия высоких температур на организм человека. Сравнивать виды ожогов по причине возникновения и степени</p>	<p>Первая помощь при ожогах. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1586554?menuReferrer=catalogue</p> <p>Первая помощь при ожогах https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11104662?menuReferrer=catalogue&search=11104662</p>
<p>Тема «Иммунная система человека»</p>		
<p>Инфекционные болезни. Основные пути заражения и передачи инфекции</p>	<p>Характеризовать особенности инфекционных заболеваний человека. Выявлять основные пути заражения и передачи инфекции</p>	<p>Распространение инфекционных заболеваний: факторы, способствующие их распространению, и способы предотвращения https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47439?menuReferrer=catalogue</p> <p>Вирусы и их воздействие на человека https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1471039</p>
<p>Профилактика инфекционных заболеваний. Иммунитет</p>	<p>Объяснять особенности профилактики инфекционных заболеваний человека. Характеризовать основные виды иммунитета человека</p>	<p>Иммунорегуляторные механизмы в организме https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1085696/view</p> <p>Эффективность правительственных и международных программ для предотвращения распространения инфекционных заболеваний https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47610?menuReferrer=catalogue</p>
<p>Тема «Репродуктивная система человека»</p>		
<p>Половое созревание человека: этапы и особенности каждого этапа. Репродуктивное здоровье человека</p>	<p>Сравнивать особенности этапов полового созревания человека Характеризовать особенности строения половых клеток человека.</p>	<p>Гаметогенез. Оплодотворение https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/967849?menuReferrer=catalogue</p>

	Выявлять взаимосвязь между строением половых клеток и выполняемыми ими функциями. Анализировать результаты биологических наблюдений	
Основные этапы эмбриогенеза человека. Беременность и роды	Характеризовать особенности этапов эмбриогенеза человека. Характеризовать особенности беременности и родов человека	Постэмбриональное развитие. Прямое развитие https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1997669?menuReferrer=catalogue
Основы ухода за новорожденным	Освоить основные правила ухода за новорожденным	Рост и развитие ребенка. Половое созревание https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8852584?menuReferrer=catalogue

Модуль «Здоровье человека»

Тема занятия	Образовательные результаты	Цифровые образовательные материалы
Тема «Медицинская помощь»		
Современная медицинская помощь. Виды медицинской помощи	Характеризовать виды современной медицинской помощи	Регенеративная медицина https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1091244/view Персонализированная медицина https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1017861?menuReferrer=catalogue&search=1017861 Регенеративная медицина https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1091244?menuReferrer=catalogue CRISPR технология редактирования генома https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1014938/view

		<p>Биотехнология фармпрепаратов, персонифицированные препараты https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/58923?menuReferrer=catalogue&search=58923</p> <p>Современные технологии восстановления зрения https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1046882/view</p> <p>Медицинская генетика. Хромосомные болезни https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1773181</p>
Современные методы исследования строения и функций организма человека	Характеризовать современные методы исследования организма человека	<p>Печать тканей и органов: будущее трансплантологии. Этические аспекты медицинских биотехнологий https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/59198?menuReferrer=catalogue&search=59198</p> <p>Медицинская генетика https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1493058</p> <p>Медицинские нанороботы в действии https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7781649?menuReferrer=catalogue</p>
Социальная медицина. Воздействие социальных и экономических условий на здоровье населения	Выявлять воздействие социальных и экономических условий на здоровье населения	<p>Культура отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. Человек и окружающая среда https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1034184/view</p> <p>Водная среда и здоровье человека https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/28226?menuReferrer=catalogue</p> <p>Дискуссия: Как снизить уровень инфекционных заболеваний? Роль граждан, медицинских работников и государства https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/36514?menuReferrer=catalogue</p>

Тема «Факторы, угрожающие здоровью человека»		
<p>Понятие и основные группы вредных привычек. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Заболевания, связанные с вредными привычками</p>	<p>Характеризовать основные группы вредных привычек. Объяснять воздействие вредных привычек на здоровье человека. Выявлять взаимосвязь вредных привычек и заболеваний, связанных с ними</p>	<p>Вредные привычки, факторы и профилактика. https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1335598?menuReferrer=catalogue</p>
<p>Распространенные хронические заболевания</p>	<p>Характеризовать и выделять особенности хронических заболеваний человека</p>	<p>Здоровье человека. Укрепление здоровья https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7855910?menuReferrer=catalogue</p> <p>Факторы, нарушающие здоровье. Наследственные и ненаследственные (инфекционные, неинфекционные) заболевания человека. Способы укрепления здоровья https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7855961?menuReferrer=catalogue</p>
<p>Экстремальные ситуации: травматизм, отравления, острые состояния</p>	<p>Анализировать влияние экстремальных ситуаций на организм человека</p>	<p>Первая помощь https://uchebnik.mos.ru/composer2/document/3849743/view</p> <p>Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц. Гиподинамия. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/6619?menuReferrer=catalogue&search=6619</p> <p>Виды кровотечений. Приёмы оказания первой помощи при кровотечениях</p>

		<p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/7085?menuReferrer=catalogue&search=7085</p> <p>Первая помощь: сердечно-лёгочная реанимация https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1058491</p> <p>Медицина катастроф. Краш-синдром https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2040365</p> <p>Современные средства для оказания первой помощи https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1102638?menuReferrer=catalogue</p> <p>Автоматический наружный дефибриллятор (АНД) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1071872?menuReferrer=catalogue</p>
Тема «Гигиена систем органов. Принципы здорового образа жизни»		
Гигиена систем органов. Принципы здорового образа жизни	Характеризовать особенности гигиены систем органов организма человека. Понимать принципы здорового образа жизни, его влияние на организм человека	Урок итогового обобщения. Основы здорового образа жизни. https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1399844?menuReferrer=catalogue
Психическое здоровье человека	Определять особенности психического здоровья человека	Психология и поведение человека. Цели и мотивы деятельности. Роль обучения и воспитания в развитии психики и поведения человека https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/82391
Режим дня	Характеризовать режим дня школьника с учетом возрастных особенностей.	Культура питания. Особенности питания детей и подростков https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1072253?menuReferrer=catalogue

	Составлять оптимальный режим дня школьника	
Рациональное и здоровое питание. Практическая работа «Составление дневного рациона питания с учетом физиологических потребностей организма»	Выделять основные принципы рационального и правильного питания. Составлять дневной рацион с учетом физиологических потребностей организма	Определение уровня сахара в крови человека https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/571319
Тема «Особенности физического развития организма человека»		
Особенности физического развития организма человека	Характеризовать особенности физического развития организма человека в разные периоды жизни	Практикум «Интерпретация результатов биохимических анализов» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/55663?menuReferrer=catalogue&search=55663 Практикум «Интерпретация результатов общего анализа крови» https://uchebnik.mos.ru/composer2/lesson/56156/view
Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека	Выявлять влияние физической культуры (как положительное, так и отрицательное) и спорта на здоровье человека	Здоровье в наших руках https://uchebnik.mos.ru/composer2/lesson/940053/view Современные технологии мониторинга здоровья. Практикум: изучение влияния физической нагрузки на показатели сердечно-сосудистой системы https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/57350?menuReferrer=catalogue Физические упражнения для формирования скелета и мышц https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2160523?menuReferrer=catalogue
Антропометрия. Практическая работа «Оценка физического развития человека».	Характеризовать антропометрические данные человека.	Оценка физиологических резервов сердечно-сосудистой системы https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/67534?menuReferrer=catalogue

Биологический возраст человека	Освоить методику оценки физического развития человека Характеризовать биологический возраст человека	
Тема «Функциональные резервы организма. Человек и окружающая среда»		
Функциональные резервы организма. Закаливание	Характеризовать функциональные резервы организма. Выявлять влияние закаливания на организм человека	Закаливание https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue Закаливание https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1068661?menuReferrer=catalogue
Влияние окружающей среды на здоровье человека	Выделять особенности окружающей среды, которые могут оказывать влияние на организм человека	Системы водоподготовки. Практикум: исследование качества воды https://uchebnik.mos.ru/composer2/lesson/9306/view Практикум: анализ водной экосистемы города с точки зрения устойчивости https://uchebnik.mos.ru/composer2/lesson/13492/view Экологическое мышление и экологическая культура в современном обществе и науке https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/960961?menuReferrer=catalogue
Итоговое занятие		
Итоговое занятие. Семинар «Здоровый образ жизни»	Характеризовать принципы здорового образа жизни человека	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1310307?menuReferrer=catalogue Урок итогового обобщения. Основы здорового образа жизни https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47290?menuReferrer=catalogue

Тематическое планирование

Тема	Примерное количество часов
Модуль «Анатомия и физиология человека»	
Введение. Медицинская деятельность	2
Регуляция функций организма человека	5
Сосудистая система человека	8
Дыхательная система человека	5
Опорно-двигательная система человека	3
Пищеварительная система человека	6
Выделительная система человека. Терморегуляция	4
Иммунная система человека	4
Репродуктивная система человека	4
Модуль «Здоровье человека»	
Медицинская помощь	3
Факторы, угрожающие здоровью человека	6
Гигиена систем органов. Принципы здорового образа жизни	5
Особенности физического развития организма человека	4
Функциональные резервы организма. Человек и окружающая среда	4
Итоговое занятие (семинар)	1
Итого	64