Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
протокол № 1
от « 02 » 09 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО «РЭБЦ»
Э.Х-А. Темирсултанова
« 02 » 09 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D12CEED97D3CBE6A6F849B953C9B3A2A
Владелец: Темирсултанова Эмина Хож-Ахмедовна
Действителен: с 11.08.2025 до 04.11.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Первые шаги в медицину»

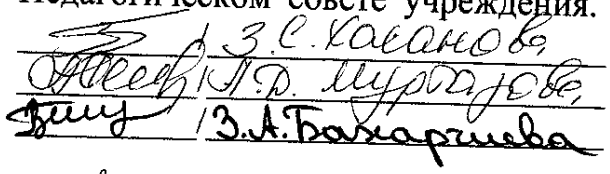
Направленность: естественнонаучная
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Бахарчиева З.А.
педагог дополнительного образования

г. Грозный – 2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на Педагогическом совете учреждения. Зам. директора по УМР, (УВР)/Методист



«22» 09 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует действующим федеральным, региональным нормативным документам Российской Федерации и локальным нормативным актам ГБУ ДО "Республиканский эколого-биологический центр".

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы

Программа разработана с учетом действующих нормативных правовых актов Российской Федерации и локальных документов образовательной организации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20…» с учетом действующих изменений, в том числе постановления от *24.12.2025 № 19*.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями).
- Локальные нормативные акты ГБУ ДО «Республиканский эколого-биологический центр».

Примечание: при утверждении программы учреждение дополнительно проверяет актуальную редакцию региональных и локальных документов, действующих на дату утверждения.

1.2. Направленность программы

Естественнонаучная. Программа направлена на формирование у обучающихся целостного представления о строении и функционировании организма человека, основах гигиены, здоровьесбережения, экологической безопасности и первой помощи.

1.3. Уровень освоения программы

Стартовый. Программа не требует предварительной специальной подготовки и предполагает освоение базовых естественнонаучных и практико-ориентированных знаний и умений.

1.4. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность

Актуальность программы определяется необходимостью формирования у подростков научно обоснованных представлений о здоровье, профилактике распространенных

факторов риска, гигиене, безопасном поведении и действиях в ситуациях, требующих первой помощи. Практическая направленность позволяет связать изучение анатомии и физиологии с наблюдением, экспериментом, моделированием и решением учебных ситуаций.

Новизна заключается в сочетании естественнонаучного содержания с практическими работами, лабораторными наблюдениями, использованием анатомических моделей и тренажеров, а также отработкой алгоритмов безопасного поведения и первой помощи.

Педагогическая целесообразность состоит в последовательном переходе от общих представлений о здоровье к изучению систем организма, профилактике нарушений и безопасным практическим действиям. Все практические работы выполняются под руководством педагога с соблюдением требований безопасности.

1.5. Отличительные особенности программы

- практико-ориентированная направленность и связь биологических знаний с повседневными ситуациями;
- использование анатомических моделей, цифрового лабораторного оборудования и учебных тренажеров;
- включение безопасных практических работ по измерению физиологических показателей и первой помощи;
- системное формирование навыков анализа информации, наблюдения, сравнения и аргументированного вывода.

1.6. Цель и задачи программы

Цель: формирование у обучающихся базовой естественнонаучной грамотности в области анатомии, физиологии, гигиены и здоровьесбережения, а также безопасных практических действий в типичных ситуациях, связанных со здоровьем.

Обучающие задачи:

- сформировать представления о строении и функциях основных систем органов человека;
- познакомить с основными факторами, влияющими на здоровье, и мерами профилактики;
- научить выполнять простые безопасные наблюдения и измерения физиологических показателей;
- сформировать представления об алгоритмах первой помощи и научить отрабатывать их на учебных тренажерах без выполнения инвазивных процедур на человеке.

Развивающие задачи:

- развивать умение анализировать информацию и делать выводы на основании наблюдений;

- развивать навыки работы с моделями, схемами, таблицами и результатами простых измерений;
- развивать коммуникативные и исследовательские навыки.

Воспитательные задачи:

- формировать ответственное отношение к собственному здоровью и безопасности окружающих;
- воспитывать соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- формировать экологически ответственное поведение и культуру безопасной помощи.

1.7. Категория обучающихся

Программа ориентирована на обучающихся 11–13 лет. Зачисление осуществляется по желанию обучающегося и заявлению родителей (законных представителей) в порядке, установленном образовательной организацией.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации — 1 учебный год. Объем — 144 академических часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего — 72 занятия.

1.9. Форма организации и режим занятий

Форма обучения — очная. Форма организации — групповая с элементами индивидуальной и парной работы. Продолжительность одного академического часа — 45 минут. При занятии продолжительностью два академических часа предусматривается перерыв 10 минут. Конкретный календарный график утверждается образовательной организацией с учетом режима работы и календаря нерабочих праздничных дней.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки

Предметные результаты:

- знать основные понятия анатомии, физиологии, гигиены и здоровьесбережения;
- знать строение и основные функции изученных систем органов;
- уметь объяснять влияние факторов окружающей среды и образа жизни на здоровье;
- уметь выполнять простые измерения (например, частоты пульса и дыхательных движений) по инструкции;
- знать и воспроизводить основные алгоритмы безопасной первой помощи в пределах программы;
- уметь работать с анатомическими моделями, схемами, таблицами и результатами наблюдений.

Метапредметные результаты:

- умение выделять существенную информацию и сравнивать данные;
- умение формулировать вывод по результатам наблюдения или практической работы;

- умение работать по алгоритму и инструкции, распределять роли в парной/групповой работе;
- умение представлять результаты практической работы в устной или письменной форме.

Личностные результаты:

- ответственное отношение к здоровью и безопасности;
- готовность соблюдать правила гигиены и безопасного поведения;
- бережное отношение к окружающей среде и жизни человека.

Проверка результатов: текущий контроль (наблюдение, устный опрос, практические задания); промежуточный контроль (тематические тесты, практические работы); итоговый контроль (итоговый тест и комплексное практическое задание).

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№	Название раздела	Всего, ч.	Теория, ч.	Практика, ч.	Форма контроля
1	Здоровье человека	10	6	4	Творческая работа и практическое задание
2	Экология и здоровье	14	7	7	Лабораторная/практическая работа
3	Организм человека	12	6	6	Тестирование и работа с моделями
4	Опорно-двигательная система	12	6	6	Практическая работа, тест
5	Сердечно-сосудистая система	12	6	6	Практическая работа по измерению пульса
6	Дыхательная система	12	6	6	Практическая работа по частоте дыхания
7	Кожные покровы	14	7	7	Практическая работа по гигиене и профилактике
8	Органы чувств	14	7	7	*Практические задания и* тест
9	Нервная система	6	3	3	Тест и практическая работа
10	Поведение и психика	8	4	4	Кроссворд/тематическое тестирование
11	Оказание первой помощи	14	7	7	Практическая отработка алгоритмов
12	Питание и жизнь	12	6	6	Анализ рациона/тестирование
13	Вспомним, что такое здоровье	2	0	2	Итоговое повторение
14	Итоговое занятие «Цените ли вы свое здоровье»	2	0	2	Итоговая аттестация
	ИТОГО	144	71	73	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. «Здоровье человека» (10 часов)

Объем: 10 ч., из них теория — 6 ч., практика — 4 ч.

1. Вводное занятие. Правила безопасной работы. Понятие здоровья. Факторы, формирующие здоровье.

2. Здоровый образ жизни: сон, двигательная активность, гигиена, режим дня.

3. Факторы риска: табакокурение, алкоголь, наркотические и токсические вещества. Профилактика и безопасное поведение.

4. Питание, физическая активность и информационная гигиена как компоненты здорового образа жизни.

5. Закрепление: учебные ситуации «Что помогает сохранить здоровье?». Практическая/творческая работа.

Раздел 2. «Экология и здоровье» (14 часов)

Объем: 14 ч., из них теория — 7 ч., практика — 7 ч.

1. Загрязнение воздуха, воды и почвы и возможное влияние на здоровье человека.

2. Физические факторы среды: температура, освещенность, шум, ультрафиолетовое излучение.

3. Качество воздуха в помещении. Измерение показателей с использованием доступного лабораторного оборудования.

4. Освещенность рабочего места и профилактика зрительного утомления.

5. Бытовые химические загрязнители и правила безопасного обращения с ними.

6. Экология жилища: микроклимат, проветривание, освещение, безопасная организация пространства.

7. Практикум «Экологические факторы и здоровье»: анализ результатов измерений и формулирование выводов.

Раздел 3. «Организм человека» (12 часов)

Объем: 12 ч., из них теория — 6 ч., практика — 6 ч.

1. Анатомия, физиология, гигиена. Уровни организации организма.

2. Клетка: строение и основные функции.

3. Ткани организма: эпителиальная, соединительная, мышечная, нервная.

4. Системы органов и взаимосвязь их функций.

5. Нервная и гуморальная регуляция. Понятие о железах и гормонах.

6. Практикум с моделями и схемами: распознавание структур, составление простых схем взаимосвязей.

Раздел 4. «Опорно-двигательная система» (12 часов)

Объем: 12 ч., из них теория — 6 ч., практика — 6 ч.

1. Скелет человека. Отделы скелета и функции костей.

2. Суставы, связки, хрящи. Основные виды движений.

3. Скелетные мышцы и их работа. Двигательный режим.

4. Осанка и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

5. Травмы: ушиб, растяжение, вывих, перелом. Общие принципы безопасной первой помощи.

6. Практикум: работа с моделью скелета, упражнения для профилактики нарушений осанки, разбор учебных ситуаций.

Раздел 5. «Сердечно-сосудистая система» (12 часов)
Объем: 12 ч., из них теория — 6 ч., практика — 6 ч.

1. Кровь и внутренняя среда организма.

2. Сердце: строение и функции.

3. Кровообращение: большой и малый круги.

4. Пульс и его изменение при нагрузке. Правила безопасного измерения.

5. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы и профилактика.

6. Практикум: измерение пульса в покое и после дозированной учебной нагрузки, анализ результатов.

Раздел 6. «Дыхательная система» (12 часов)
Объем: 12 ч., из них теория — 6 ч., практика — 6 ч.

1. Органы дыхания и путь воздуха.

2. Механизм дыхательных движений и газообмен.

3. Частота дыхания в покое и после нагрузки. Практическое наблюдение.

4. Факторы, влияющие на дыхательную систему: загрязнение воздуха, дым, пыль.

5. Заболевания органов дыхания и профилактика.

6. Практикум «Дыхание и окружающая среда»: измерения, анализ и выводы. Самодиагностика и медицинские выводы по результатам измерений не проводятся.

Раздел 7. «Кожные покровы» (14 часов)
Объем: 14 ч., из них теория — 7 ч., практика — 7 ч.

1. Строение и функции кожи. Барьерная и терморегуляторная роль.

2. Гигиена кожи и профилактика распространенных нарушений.

3. Теплорегуляция. Перегревание и переохлаждение: правила безопасного поведения.

4. Ожоги: профилактика и основные правила первой помощи.

5. Обветривание и холодовые повреждения: профилактика и безопасные действия.

6. Кожные заболевания и правила обращения за медицинской помощью.

7. Практикум: алгоритмы ухода за кожей и профилактики повреждений; разбор ситуационных задач.

Раздел 8. «Органы чувств» (14 часов)

Объем: 14 ч., из них теория — 7 ч., практика — 7 ч.

1. Зрение: строение глаза и основные функции зрительного анализатора.

2. Профилактика зрительного утомления, гигиена зрения.

3. Слух: строение уха, восприятие звука, влияние шума.

4. Равновесие и вестибулярный аппарат.

5. Обоняние и вкус: механизмы восприятия и значение для человека.

6. Профилактика травм и заболеваний органов чувств; первая помощь при типичных бытовых ситуациях.

7. Практикум по органам чувств: безопасные функциональные пробы, работа с моделями, анализ результатов и тестирование.

Раздел 9. «Нервная система» (6 часов)

Объем: 6 ч., из них теория — 3 ч., практика — 3 ч.

1. Значение и строение нервной системы.

2. Спинной и головной мозг. Основные отделы и функции.

3. Практикум: работа со схемами и моделями, установление соответствия «структура — функция».

Раздел 10. «Поведение и психика» (8 часов)

Объем: 8 ч., из них теория — 4 ч., практика — 4 ч.

1. Врожденные и приобретенные формы поведения.

2. Работа головного мозга и формирование навыков.

3. Биологические ритмы и сон. Гигиена сна.

4. Практикум: анализ учебных ситуаций, составление памятки по режиму сна и информационной гигиене.

Раздел 11. «Оказание первой помощи» (14 часов)

Объем: 14 ч., из них теория — 7 ч., практика — 7 ч.

1. Понятие первой помощи. Безопасность помощника и оценка ситуации.

2. Раны и перевязочный материал. Правила наложения повязок.

3. Повязки на различные участки тела на учебных тренажерах и манекенах.

4. Кровотечения и способы их временной остановки в рамках возрастно-ориентированной программы.

5. Алгоритмы действий при ушибах, растяжениях, ожогах и других типичных бытовых травмах.

6. Практикум: вызов экстренных служб, сообщение информации, последовательность действий до прибытия специалистов.

7. Итоговая практическая игра «Врач-пациент»: выполнение учебных алгоритмов с соблюдением безопасности.

Раздел 12. «Питание и жизнь» (12 часов)

Объем: 12 ч., из них теория — 6 ч., практика — 6 ч.

1. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, вода, витамины и минеральные вещества.

2. Рациональное и разнообразное питание в подростковом возрасте.

3. Пищеварительная система и значение ее основных отделов.

4. Пищевые риски и безопасность продуктов: упаковка, сроки годности, условия хранения.

5. Профилактика распространенных нарушений пищеварения.

6. Практикум: анализ условного рациона, чтение маркировки, составление памятки по безопасному питанию.

Раздел 13. «Вспомним, что такое здоровье» (2 часов)

Объем: 2 ч., из них теория — 0 ч., практика — 2 ч.

1. Итоговое повторение: основные понятия курса. Решение ситуационных задач и обобщение знаний.

Раздел 14. «Цените ли вы свое здоровье» (2 часов)

Объем: 2 ч., из них теория — 0 ч., практика — 2 ч.

1. Итоговая аттестация: тестирование и комплексное практическое задание. Рефлексия по результатам обучения.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль проводится на каждом занятии посредством устного опроса, наблюдения за выполнением практических действий, анализа рабочих листов и мини-заданий. Промежуточный контроль проводится после завершения крупных тематических блоков. Итоговый контроль включает тест и комплексное практическое задание.

3.1. Критерии оценки

Критерий	Высокий уровень	Достаточный уровень	Низкий уровень
Знание терминологии и фактов	Правильно использует основные термины и объясняет базовые понятия.	Допускает отдельные неточности, но понимает основное содержание.	Не различает основные понятия и допускает существенные ошибки.
Анализ информации	Самостоятельно выделяет существенные данные, сравнивает и делает вывод.	Выполняет анализ с помощью педагога или по образцу.	Испытывает значительные затруднения даже при наличии инструкции.
Практические действия	*Выполняет алгоритм* последовательно и безопасно.	*Выполняет алгоритм* с отдельными подсказками.	Не соблюдает последовательность или правила безопасности.
Представление результата	Четко формулирует вывод и обосновывает его.	Формулирует вывод с частичной помощью.	Не может сформулировать вывод по результатам работы.

Итоговая шкала: 9–10 баллов — высокий уровень; 7–8 — достаточный; 5–6 — средний; 0–4 — низкий. При оценке практических действий приоритет имеют правильность алгоритма и соблюдение безопасности.

3.2. Итоговый тест «Основы здоровья и анатомии человека»

1. Что относится к основным функциям кожи?

а) защита; б) только пищеварение; в) только движение

Правильный ответ: а

2. Где находится сердце?

а) в брюшной полости; б) в грудной полости; в) в полости черепа

Правильный ответ: б

3. Что показывает частота пульса?

а) работу сердца и кровообращение; б) только температуру тела; в) остроту зрения

Правильный ответ: а

4. Какой орган является основным органом газообмена?

а) желудок; б) легкие; в) почка

Правильный ответ: б

5. Что необходимо сделать при обнаружении пострадавшего прежде всего?

а) оценить безопасность ситуации; б) сразу дать воду; в) оставить пострадавшего одного

Правильный ответ: а

6. Что относится к профилактике нарушений зрения?

а) правильное освещение и перерывы; б) постоянная работа без перерыва; в) чтение в полной темноте

Правильный ответ: а

7. Какой компонент пищи является источником энергии и строительного материала?

а) белки, жиры и углеводы; б) только вода; в) только минеральные соли

Правильный ответ: а

8. Что является примером безопасного действия при ожоге?

а) охлаждение поврежденного участка прохладной проточной водой; б) вскрытие пузырей; в) нанесение неизвестного вещества

Правильный ответ: а

9. Как правильно измерять пульс в учебной практической работе?

а) по инструкции и в состоянии покоя/после дозированной нагрузки; б) сразу после интенсивного бега без отдыха; в) произвольно

Правильный ответ: а

10. Что нужно сообщить экстренной службе?

а) адрес/место, что произошло и состояние пострадавшего; б) только свое имя; в) ничего

Правильный ответ: а

3.3. Итоговое практическое задание

Обучающемуся предлагается учебная ситуация: определить опасность, назвать последовательность действий, выбрать необходимые средства, выполнить безопасный элемент алгоритма на тренажере или продемонстрировать последовательность действий словесно. Оцениваются безопасность, последовательность, точность и самостоятельность.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет, соответствующий действующим санитарным требованиям;
- компьютер, мультимедийное и интерактивное оборудование;
- микроскоп и цифровое лабораторное оборудование по физиологии;
- анатомические модели глаза, уха, гортани, желудка, носа, почки, сердца, локтевого сустава, скелета;
- медицинский механический тонометр и электронный термометр;
- учебный тренажер-манекен, имитаторы ранений и поражений, носилки санитарные;
- учебные наборы перевязочных материалов и универсальная аптечка для учебных демонстраций;
- тренажеры для отработки навыков на моделях в соответствии с возрастом обучающихся и инструкциями по безопасности.

Инвазивные медицинские манипуляции на обучающихся в рамках программы не выполняются. Демонстрация и отработка возможных медицинских действий проводится только на учебных моделях/тренажерах и в пределах компетенций педагога.

4.2. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования соответствующей направленности, имеющим необходимую квалификацию и допуск к реализации образовательной программы в соответствии с требованиями учреждения и действующего законодательства.

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Используются учебные пособия, презентации, схемы, рабочие листы, инструкции по практическим работам, памятки по безопасности, анатомические модели, цифровые образовательные ресурсы и материалы, разработанные педагогом.

Литература для педагога

- Биология. Задания и упражнения. Т. Л. Богданова. — Москва: Высшая школа, 2021.
- Человек, его здоровье и окружающая среда. Д. П. Гольнева. — Челябинск: Факел, 2019.
- Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье. Книга для учителя. — Москва: Первое сентября, 2020.
- Биология. Технологические карты уроков. В. Н. Семенцова. — Санкт-Петербург: Паритет, 2020.
- Тайны анатомии. Кэрол Доннер. — Москва: Мир, 2021.
- Биология. Иллюстрированный словарь. — Москва: Астрель, 2019.

Литература для обучающихся

- Биология. Анатомия человека. Авторский коллектив. — Москва: Эксмо, 2022.
- Биология. Иллюстрированный словарь. — Москва: Астрель, 2020.
- Человек, его здоровье и окружающая среда. Д. П. Гольнева. — Челябинск: Факел, 2019.
- Биология. Задания и упражнения. Т. Л. Богданова. — Москва: Высшая школа, 2021.
- Как же вы устроены, господин тело? Л. Этинген. — Москва: Линка-Пресс, 2019.
- Тайны анатомии. Кэрол Доннер. — Москва: Мир, 2021.

Интернет-ресурсы

- Официальный интернет-портал правовой информации — publication.pravo.gov.ru.
- Федеральные и региональные образовательные ресурсы, используемые учреждением.