



Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ростова

Рассмотрена
на заседании МО
протокол № 1
от «13» августа 2022 г.

Зам. директора *[Signature]*



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»
для 10 класса**

Учитель ОБЖ
Рунова О.А.

г. Ростов
2022-2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности социального направления составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 02.07.2021 № 317-ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации»)
2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16)
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»)
4. Методические рекомендации по реализации образовательных программ естественно-научной и технологической направленностей по биологии с использованием оборудования центра «Точка роста» <https://apkpro.ru/natsproektobrazovanie/bankdokumentov>
5. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ред. от 11.12.2020 г.)
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федеральных государственных образовательных стандартов начального (основного) общего образования»;
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»
8. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278827/
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 5 сентября 2018 г. № 03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности»
10. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования (письмо Минобрнауки России от 12.05.2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»);
11. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания программ внеурочной деятельности. Письмо Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672
12. Положение о рабочих программах приказ № 1 от 31 августа 2018

Рабочая программа составлена с учетом Программы воспитания МОУ СОШ № 3 на 2021-2025 приказ № 95 от 25.06.2021 целью воспитания в МОУ СОШ № 3 является формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- поддерживать традиции образовательной организации и инициативы по созданию новых в рамках уклада школьной жизни, реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел,
- реализовывать воспитательный потенциал и возможности школьного урока, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися на уроках;
- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ; их коллективное планирование, организацию, проведение и анализ самостоятельно проведенных дел и мероприятий;
- инициировать и поддерживать деятельность детских общественных организаций (волонтерское движение);
- вовлекать обучающихся в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;
- организовывать профориентационную работу с обучающимися;
- реализовывать потенциал классного руководства в воспитании обучающихся, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы, укрепление коллективных ценностей школьного сообщества;
- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности, формирование позитивного уклада школьной жизни и положительного имиджа и престижа Школы;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Задачи курса

внеурочной

деятельности:

Обучающие:

- познакомиться с основными понятиями первой помощи, ранениями, травмами, заболеваниями человека;
- научить применять теоретические знания в практической деятельности (первую помощь при ранах, кровотечении, ушибах, растяжениях связок, вывихах суставов, переломах костей);
- формировать умение правильного поведения в чрезвычайной ситуации, при травмах, ранениях, кровотечениях (в школе, дома, на улице).

Воспитывающие:

- воспитывать общей культуры личности;
- прививать чувства товарищества у подростков;
- формировать потребность бережного отношения к своему здоровью.

Развивающая:

- развивать навыки анализа чрезвычайной ситуации, принятия решения в экстремальной ситуации.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «ЗОЖ» рассчитана на учеников 10-х классов.

Содержание курса направлено на обеспечение эмоционально-целостного понимания высокой значимости жизни, ценности знаний о правилах оказания первой медицинской помощи, а также на формирование способности использовать приобретенные знания в практической деятельности.

Программа способствует углублению знаний старшеклассников по основам медицинских знаний, выработке дополнительных навыков оказания первой доврачебной помощи, выполнению некоторых правил по уходу за больными.

Создание центра «Точка роста» предполагает развитие образовательной инфраструктуры общеобразовательной организации, в том числе оснащение общеобразовательной организации:

- ✓ оборудованием, средствами обучения и воспитания для изучения (в том числе экспериментального) предметов, курсов, дисциплин (модулей) естественно-научной направленности при реализации основных общеобразовательных программ и дополнительных общеобразовательных программ;
 - ✓ оборудованием, средствами обучения и воспитания для реализации программ дополнительного образования естественно-научной направленности
 - ✓ компьютерным и иным оборудованием;
- Материально-техническая база центра «Точка роста» включает в себя цифровые лаборатории, наборы классического оборудования для проведения физиологического практикума, в том числе с использованием микроскопов. Учитывая практический опыт применения данного оборудования на уроках биологии и в проектно-исследовательской деятельности.

Использование оборудования «Точка роста» при реализации данной ОП позволяет создать условия:

- ✓ • для расширения содержания школьного образования;
- ✓ • для повышения познавательной активности обучающихся в естественно-научной области;
- ✓ • для развития личности ребёнка в процессе обучения химии, его способностей, формирования и удовлетворения социально значимых интересов и потребностей;
- ✓ • для работы с одарёнными школьниками, организации их развития в различных областях образовательной, творческой деятельности.

Оснащение современными приборами и оборудованием позволит качественно изменить процесс обучения.

Цифровая лаборатория полностью меняет методику и содержание экспериментальной деятельности и решает вышеперечисленные проблемы. Широкий спектр датчиков позволяют учащимся знакомиться с параметрами физиологических исследований не только на качественном, но и на количественном уровне. Цифровая лаборатория позволяет вести длительный эксперимент даже в отсутствие экспериментатора, а частота их измерений неподвластна человеческому восприятию.

В процессе экспериментальной работы учащиеся приобретают опыт познания реальности, являющийся важным этапом формирования у них убеждений, которые, в свою очередь, составляют основу научного мировоззрения. В то же время отрабатывается методика постановки эксперимента.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

- знакомство учащихся с методом научного познания и методами исследования объектов и явлений природы;
- приобретение учащимися знаний об оказании первой медицинской помощи при травмах, несчастных случаях и внезапных заболеваниях, личной и общественной гигиене, лекарственных растениях.
- понимание учащимися отличий научных данных от непроверенной информации, ценности науки для удовлетворения бытовых, производственных и культурных потребностей человека.

Результаты освоения курса:

Личностными результатами являются:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

-со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Метапредметными результатами являются:

- овладение способами самоорганизации внеклассной деятельности, что включает в себя умения: ставить цели и планировать деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных достижений;
- формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиска и отбора источников информации; систематизации информации; понимания информации, представленной в различной знаковой форме;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии; участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.

Предметными результатами являются:

- применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни; для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения в природной и социоприродной среде; при оказании простейших видов первой медицинской помощи;
- расширение представлений о здоровом образе жизни, овладение простейшими приемами самоконтроля своего физического состояния.

Содержание программы «Здоровый образ жизни»

Введение

Значение первой доврачебной помощи. Первая медицинская помощь и ее предназначение лекарств.

Ранения. Оказание первой медицинской помощи при них.

Раны. Понятие о ране. Виды ран: резаные, колотые, ушибленные, рваные, укушенные. Общие признаки ранений.

Первая помощь при ранениях. Десмургия Общие правила оказания первой помощи при незначительных открытых ранах.

Практическое занятие «Оказание первой помощи при ранениях. Перевязка». Наложение повязок: уздечки, чепца, спиральной на палец и локтевой сустав, крестообразной, колосовидной

Кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при них.

Кровотечения и их характеристика. Наружное и внутренне кровотечение. Венозное кровотечение и его характеристика. Артериальное кровотечение и его характеристика. Смешанные кровотечения и их характеристика. Капиллярное кровотечение и его особенности.

Остановка кровотечений. Способы временной остановки кровотечения. Остановка кровотечения путем пальцевого прижатия артерий. Особенности и правила остановки кровотечения путем наложения жгута. Остановка кровотечения путем наложения давящей повязки. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечности. Остановка кровотечения путем придания поврежденной конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.

Практическое занятие «Оказание первой помощи при кровотечениях»

Оказание первой помощи при: капиллярном кровотечении; венозном кровотечении; артериальном кровотечении.

Переломы. Оказание первой медицинской помощи при них.

Переломы, их основные признаки. Характеристика открытых и закрытых переломах, их особенности.

Первая помощь при переломах. Общие правила оказания первой помощи при переломе костей и способы наложения шин.

Способы переноски пострадавших. Имобилизация. Способы переноски пострадавших. Переноска пострадавших: при помощи лямок, на руках. Порядок применения различных способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

Практическое занятие «Оказание первой помощи при переломах». Оказание первой помощи при: закрытом переломе, при открытом переломе, переломе позвоночника и костей таза, переломе ребер.

Закрытые травмы

Понятие закрытых травм. Виды закрытых травм. Признаки закрытых травм и повреждений (ушибов, растяжений, разрывов связок и мышц, вывихов).

Первая помощь при закрытых травмах. Оказание первой помощи при закрытых травмах: ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц.

Практическое занятие « Оказание первой помощи при закрытых травмах».

Оказание первой помощи при: закрытом переломе, при открытом переломе, переломе позвоночника и костей таза, переломе ребер

Ожоги и обморожения.

Ожоги: термические и химические. Степени и симптомы. Понятие о термических и химических ожогах, их причины. Степени термических ожогов и их признаки.

Обморожения. Общее обморожение организма. Общие сведения об обморожении и общем охлаждении организма. Причины обморожения и общего охлаждения организма. Степени обморожения и их признаки.

Практическое занятие «Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях». Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

Тепловой и солнечный удар. Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Профилактика теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе.

Травматический шок и противошоковые мероприятия.

Травматический шок и противошоковые мероприятия. Причины травматического шока. Первичный и вторичный шок, их признаки и развитие

Инфекционные болезни.

Инфекционные болезни: возбудители, группы, причины. Классификация микроорганизмов в зависимости от их влияния на организм человека. Группы инфекционных заболеваний и их характеристика. Возникновение и распространение инфекционных заболеваний. Эпидемия. Пандемия. Пути передачи инфекции. Понятие об иммунитете.

Дезинфекция и профилактические мероприятия. Правила предотвращения распространения инфекции. Дезинфекция Вакцинация и ревакцинация. Внешние признаки инфекционного заболевания, инкубационный период.

Наиболее распространенные инфекционные заболевания. Дизентерия; инфекционный гепатит; ботулизм; пищевые токсикоинфекции; грипп; дифтерия; краснуха; скарлатина; свинка (эпидемический паротит).

Инфекции, передающиеся половым путем. Наиболее распространенные заболевания, передающиеся половым путем, их признаки и профилактика.

СПИД. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) и его профилактика. Уголовная ответственность за заражение болезнью, передающейся половым путем, и ВИЧ-инфекцией.

Неинфекционные заболевания.

Основные неинфекционные заболевания. Общие сведения о неинфекционных заболеваниях. Характеристика наиболее распространенных и опасных неинфекционных заболеваний. Факторы, влияющие на их возникновение. Основные причины роста неинфекционных заболеваний.

Реанимация

Состояния клинической и физиологической смерти. Остановка дыхания и прекращение сердечной деятельности. Понятие о клинической и биологической смерти. Признаки клинической и биологической смерти. Основные правила определения признаков клинической и биологической смерти.

Способы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Понятие о непрямом массаже сердца. Техника и последовательность действий при проведении непрямого массажа сердца. Понятие об искусственной вентиляции легких. Техника и последовательность действий при проведении искусственной вентиляции легких. Отработка метода искусственного дыхания «рот в рот». Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.

Функциональные характеристики и пробы как показатель состояния здоровья человека.

Соматоскопия и соматометрия. Практическая работа в парах. Соматоскопия- методика оценки физического развития . Соматометрия - снятие антропометрических показателей.

Практическое занятие «Функциональная проба. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку.». Понятие ЧСС. Измерение ЧСС Понятие функциональной пробы. Типы реакций сердечно-сосудистой системы.

Лекарственные растения

Виды лекарственных растений и их характеристика. Разновидности лекарственных растений. Свойства лекарственных растений. Их роль в жизнедеятельности человека.

Правила сбора, сушки и использования лекарственных растений. Приготовление настоек, мазей, отваров. Правила сбора лекарственных растений. Правила их хранения. Общие правила приготовления настоек, отваров, мазей. Классификация настоек и отваров.

Календарно-тематическое планирование

Тема	Краткое содержание темы	Характеристика основных видов учебной деятельности	дата
1.Введение (2ч)			
1. Значение первой доврачебной помощи.	Первая медицинская помощь и ее предназначение. Общие правила оказания первой медицинской помощи. Средства, используемые при оказании первой медицинской помощи.	Получают представление о значении и основных правил первой медицинской помощи	
2.Содержание домашней аптечки	Состав аптечки. Способы хранения аптечки. Виды лекарств. Сроки годности лекарств.	Получают знания о составе, назначении домашней аптечки, о способах хранения аптечки, о видах лекарств. Учатся определять сроки годности лекарств, укладывать лекарства в аптечку.	
2.Ранения. Оказание первой медицинской помощи при них.(3ч)			
3. Раны	Понятие о ране. Виды ран: резанные, колотые, ушибленные, рваные, укушенные. Общие признаки ранений.	Приобретают знания об основных видах ранений, их причинах	
4. Первая помощь при ранениях. Десмургия	Общие правила оказания первой помощи при незначительных открытых ранах.	Учатся оказывать первую помощь при ранениях.	
5. Практическое занятие «Оказание первой помощи при ранениях. Перевязка»	Наложение повязок: -уздечки -чепца -спиральной на палец и локтевой сустав -крестообразной -колосовидной	Практически тренируются оказывать первую помощь при ранениях	
3.Кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при них.(3ч)			
6.Кровотечения и их характеристика.	Наружное и внутренне кровотечение. Венозное кровотечение и его характеристика. Артериальное кровотечение и его характеристика. Смешанные кровотечения и их характеристика. Капиллярное кровотечение и его особенности.	Определяют виды кровотечений и их особенности.	

7. Остановка кровотечений.	Способы временной остановки кровотечения. Остановка кровотечения путем пальцевого прижатия артерий. Особенности и правила остановки кровотечения путем наложения жгута. Остановка кровотечения путем наложения давящей повязки. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечности. Остановка кровотечения путем придания поврежденной конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа	Учатся останавливать кровотечения, применяя различные способы в зависимости от вида кровотечения и места травмы	
8. Практическое занятие «Оказание первой помощи при кровотечениях»	Оказание первой помощи при: -капиллярном кровотечении; -венозном кровотечении; - артериальном кровотечении.	Практически тренируются оказывать первую помощь при кровотечениях	
4.Переломы. Оказание первой медицинской помощи при них.(4ч)			
9. Переломы, их основные признаки.	Характеристика открытых и закрытых переломах, их особенности.	Объясняют особенности открытых и закрытых переломов.	
10. Первая помощь при переломах	Общие правила оказания первой помощи при переломе костей и способы наложения шин	Приобретают знания о правилах оказания первой помощи	
11.Способы переноски пострадавших. Имобилизация	Способы переноски пострадавших. Переноска пострадавших: при помощи лямок, на руках. Порядок применения различных способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.	Изучают способы наложения шин и переноски пострадавших.	
12. Практическое занятие «Оказание первой помощи при переломах»	Оказание первой помощи при: -закрытом переломе -при открытом переломе -переломе позвоночника и костей таза, - переломе ребер	Практически тренируются оказывать первую помощь при переломах	
5.Закрытые травмы (3ч)			
13.Понятие закрытых	Виды закрытых травм. Признаки закрытых	Характеризуют виды и признаки	

травм	травм и повреждений (ушибов, растяжений, разрывов связок и мышц, вывихов).	закрытых травм.	
14.Первая помощь при закрытых травмах	Оказание первой помощи при закрытых травмах: ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц.	Объясняют, как оказывать первую помощь при закрытых травмах	
15. Практическое занятие « Оказание первой помощи при закрытых травмах»	Оказание первой помощи при: -ушибах, -вывихах, -сдавлении, -разрывах связок, -растяжениях.	Практически тренируются оказывать первую помощь при закрытых травмах.	
6.Ожоги и обморожения.(4 ч)			
16. Ожоги: термические и химические. Степени и симптомы.	Понятие о термических и химических ожогах, их причины. Степени термических ожогов и их признаки.	Характеризуют термические и солнечные ожоги, их воздействие на организм человека.	
17. Обморожения. Общее обморожение организма.	Общие сведения об обморожении и общем охлаждении организма. Причины обморожения и общего охлаждения организма. Степени обморожения и их признаки.	Называют причины и признаки обморожения.	
18. Практическое занятие «Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях»	Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении	Приобретают знания о правилах оказания первой помощи при термических и солнечных ожогах	
19.Тепловой и солнечный удар	Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Профилактика теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе.	Определяют признаки теплового и солнечного удара. Объясняют правила профилактики и оказания первой помощи.	
7.Травматический шок и противошоковые мероприятия.			
20. Травматический шок и противошоковые мероприятия.	Причины травматического шока. Первичный и вторичный шок, их признаки и развитие.	Анализируют причины, признаки и виды травматического шока. Учатся оказывать первую помощь при травматическом шоке до приезда врача	

8.Инфекционные болезни.(6ч)			
21. Инфекционные болезни: возбудители, группы, причины.	Классификация микроорганизмов в зависимости от их влияния на организм человека. Группы инфекционных заболеваний и их характеристика. Возникновение и распространение инфекционных заболеваний. Эпидемия. Пандемия. Пути передачи инфекции. Понятие об иммунитете.	Классифицируют причины возникновения, пути передачи и распространения инфекционных заболеваний, получают представление об иммунитете и иммунной реакции организма	
22. Дезинфекция и профилактические мероприятия.	Правила предотвращения распространения инфекции. Дезинфекция Вакцинация и ревакцинация. Внешние признаки инфекционного заболевания, инкубационный период.	Изучают правила по предотвращению инфекционных заболеваний, которые необходимо соблюдать в повседневной жизни	
23. Наиболее распространенные инфекционные заболевания	дизентерия; инфекционный гепатит; ботулизм; пищевые токсикоинфекции; грипп; дифтерия; краснуха; скарлатина; свинка (эпидемический паротит).	Получают представление о возбудителях, путях заражения, признаках и мерах профилактики наиболее распространенных инфекционных заболеваний	
24. Инфекции, передающиеся половым путем.	Наиболее распространенные заболевания, передающиеся половым путем, их признаки и профилактика.	Характеризуют возбудителей, признаки и течение основных заболеваний, передающихся половым путем.	
25. Инфекции, передающиеся половым путем.	Наиболее распространенные заболевания, передающиеся половым путем, их признаки и профилактика.	Характеризуют возбудителей, признаки и течение основных заболеваний, передающихся половым путем.	
26. СПИД.	Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) и его профилактика. Уголовная ответственность за заражение болезнью, передающейся половым путем, и ВИЧ-инфекцией.	Объясняют меры профилактики этих заболеваний и статьи Уголовного кодекса, предусматривающие ответственность за заражение венерической болезнью и ВИЧ-инфекцией	
9.Неинфекционные заболевания (1ч)			
27.Основные	Общие сведения о неинфекционных	Характеризуют наиболее	

неинфекционные заболевания	заболеваниях. Характеристика наиболее распространенных и опасных неинфекционных заболеваний. Факторы, влияющие на их возникновение. Основные причины роста неинфекционных заболеваний	распространенные и опасные неинфекционные заболевания	
10. Реанимация (3ч)			
28. Состояния клинической и физиологической смерти. Остановка дыхания и прекращение сердечной деятельности.	Понятие о клинической и биологической смерти. Признаки клинической и биологической смерти. Основные правила определения признаков клинической и биологической смерти.	Получают представления о признаках клинической и биологической смерти. <i>Работа с цифровой лабораторией по физиологии</i>	
29. Способы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.	Понятие о непрямом массаже сердца. Техника и последовательность действий при проведении прямого массажа сердца. Понятие об искусственной вентиляции легких. Техника и последовательность действий при проведении искусственной вентиляции легких. Отработка метода искусственного дыхания «рот в рот». Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током	Осваивают технику и последовательность выполнения реанимационных мероприятий. Объясняют правила оказания первой помощи при поражении электрическим током	
30. Практическое занятие «Оказание первой помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания»		Практически тренируются оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности и прекращения дыхания.	
11. Функциональные характеристики и пробы как показатель состояния здоровья человека.(2ч)			
31. Соматоскопия и соматометрия. Практическая работа в парах.	Соматоскопия- методика оценки физического развития . Соматометрия - снятие антропометрических показателей.	Практически оценивают физическое развитие человека. <i>Работа с цифровой лабораторией по физиологии</i>	

32. Практическое занятие «Функциональная проба. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку.».	Понятие ЧСС. Измерение ЧСС Понятие функциональной пробы. Типы реакций сердечно-сосудистой системы.	Знакомятся с функциональными пробами, позволяющими выяснить степень тренированности своего сердца. <i>Работа с цифровой лабораторией по физиологии</i>	
12. Лекарственные растения (2ч)			
33. Виды лекарственных растений и их характеристика	Разновидности лекарственных растений. Свойства лекарственных растений. Их роль в жизнедеятельности человека.	Знакомятся с многообразием лекарственных растений	
34. Правила сбора, сушки и использования лекарственных растений. Приготовление настоек, мазей, отваров	Правила сбора лекарственных растений. Правила их хранения. Общие правила приготовления настоек, отваров, мазей. Классификация настоек и отваров.	Знакомятся с правилами сбора и хранения лекарственных растений. Получают знания о настоях, настойках, отварах, соках из лекарственных растений. <i>Определение уровня влажности и температурный режим помещения (цифровая лаборатория)</i>	